Edgar Cyriax

TILLÄGG TILL TABELLERNA

I

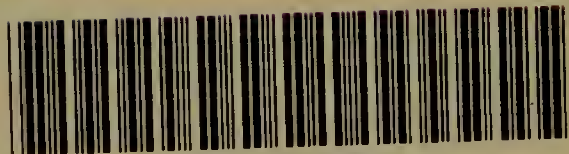
FRISKGYMNASTIK

FÖR

GYMNASTISKA CENTRALINSTITUTETS LÄROKURSER

SJÄTTE UPPLAGAN

UPPSALA 1913
ALMQVIST & WIKSELLS BOKTRYCKERI-A.-B.


22900069174

TILLÄGG TILL TABELLERNA

I

FRISKGYMNASTIK

FÖR

GYMNASTISKA CENTRALINSTITUTETS
LÄROKURSER

SJÄTTE UPPLAGAN

UPPSALA 1913
ALMQVIST & WIKSELLS BOKTRYCKERI-A.-B.


WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

FÖRORD TILL FÖRSTA UPPLAGAN.

Man fordrar med skäl, att Gymnastiska Centralinstitutets tjänstemän må anskaffa läroböcker i de ämnen, varom undervisning där meddelas åt blivande lärare och jämväl lärarinnor. Den gällande stadgan av år 1864 angiver detsamma. Men hon ställer helt olika fordringar med avseende på kunskapsmåttet m. m. vid *inträdet* till denna undervisning för män och kvinnor, synnerligen eftergivlig för de senare, vilket förhållande medför behov av tämligen olika undervisningssätt och mått, utom andra olikheter, som äro oundvikliga. För att tillbörligen fylla dessa behov skulle egentligen erfordras *flera* handböcker, tabeller för olika åldrar, kön, yttre villkor o. s. v. Men sådana skrifter köpas av mycket få; deras utgivande är en *förlust* av penningar både för säljare och köpare. För att inskränka denna har utgivaren låtit trycka följande sammandrag ur en del av undervisningen såsom ett tillägg till de sedan 1864 begagnade tabellerna (tryckta 1866, 1:sta uppl.) i avsikt att för tillfället avhjälpa saknaden av särskilda smärre läseböcker eller en större dyrare. Svårigheten är ringa att lämna ett dylikt sammandrag efter den ledning, som redan finnes i Gymnastikreglementet av 1836 Kap. 1, 2, 6 och i Rothsteins "Freiübungen" 1853 och hans "Rüstübungen" 1855 o. s. v. samt i åtskilliga handskrivna papper av Branting, Georgii, Heidenstam m. fl. Ty svårigheten består blott i att ej skriva en *stor* bok. — En tillfällighet, som rör en del av saken, har påskyndat tryckningen: Såväl vid institutet som utom detsamma har man ofta vidrört frågan om lekars bruk, allramest på senare tider. Centralinstitutets lärare hava under detta år på sina sammanträden avhandlat frågan "huru leken förhåller sig till den regelbundna gymnastiken". Såsom närmast berörd av denna fråga har utg. här lånat detta samma uttryckssätt med en ringa ändring; ordet *lekar* i stället för leken. Angående själva *saken* må följande tilläggas: Uteslutandet här av ganska många tjänliga lekar, som åtminstone i nödfall kunna nyttjas inomhus om vintern, betyder ej att utgivaren ansett dem vara olämpliga. Utelutandet beror blott på, att han ej själv tillräckligt begagnat dem. Merendels leka de minst, som *skriva* mest därom, liksom mången lärare förfar nästan alldeles motsatt till det "system", som han förkunnar. Det gives ett ställe inom denna stad, där obemedlade kvinnor på den kortast möjliga tid genom sträng ordning, träget arbete, försakelser, somliga t. o. m. knapp kost, utbilda sig till folkskolelärarinnors tarvliga kall. Detta ställe omtalas i dagblad såsom ett gräsligt näste för skenhelighet och dysterhet. Samma ställe är veterligen det *enda* inom stadens murar, där vuxna människor ännu leka, åtminstone med full fart, kanske stundom något för "rasvilt". Detta (leken) sker under gymnastiklärarinnans ledning någon gång i utbyte mot gymnastik. Den erinran bör tilläggas, att ingenstädes övas ett så stort antal av kvinnor i gymnastik, ingenstädes bland kvinnor inträffa så få försummelser eller fritagelser för sjukdom som just där, tack vare en för saken gynnsamt medverkande läkare, som ej här må nämnas. Ej underligt då, att utgivaren utom de lekar, som han själv nog *länge* begagnat anför blott sådana, som han sett bemälda lärarinna nyttja under en längre tid — så mycket hellre, som han *i allt, som beror på noggranna uppgifter, ihärdiga och noggranna försök*, lärt mera av några få lärarinnor än av någon annan.

Det kan tyckas vara överflödigt att (efter Rothsteins föredöme 1853) för de smärre tillägga beskrivning på de allra enklaste övningar (uppställning, *lystring* och "*uppsträckning*" m. m. § 26): men det avtagande eller somligstädes obestämda bruket därav är anledningen. Att dessa medel ej värderades i början av åtskilliga gymnastor, och att de nu till en del tyckas missaktas t. o. m. av goda "instruktörer", kan ej förklaras annorlunda än genom periodiska överdrifters oundvikliga *vackling mellan motsatser*, vilken flerstädes tadlas i de tidigaste skrifter på svenska om gymnastik. Skillnaden med avseende på dessa medel mellan den gamla exercisen och gymnastik består däri, att vid "Giv-akt" var *orörligheten* den förras huvudsak, men *uppsträckningen* den senares. Båda hade skäl. Det är dessutom följdriktigt, att, enligt den "rationella" metod, som bygger stegvis på valda ställningar, lägga så stor vikt på den allra första därav, *fastän det kan urarta till pedanteri.* Ungefär samma förklaring kan givas för anförandet av de enklaste "ordningsrörelser", som ursprungligen tillhöra soldatskolan, varför de även kallas "gymno-taktiska" rörelser av Rothstein. De äro alldeles *nödvändiga,* ej mera ej mindre, såsom utgivaren redogjort i en uppsats (1861) om behovet att för barn *ändra* några därav. De uppgifter (jfr Maul, Kloss, Wassmannsdorff m. fl.), som påstå, att inom vissa länder infördes ordningsrörelser omkring 1840 i gymnastik, klinga otroligt. Ty det är nästan obegripligt, huru man *kunnat* åvägabringa någon gymnastik utan dem så länge, åtminstone på led. Ännu en anmärkning: Namn ehuru bisaker (övningarna äro huvudsaken) kunna ej undvikas i en bok. Befallningsord äro mindre väsentliga uppfiningar; de anföras här blott undantagsvis. Skälen därtill äro: 1) Många av de anförda rörelserna lämpa sig ej till befallningsord. 2) För de flesta "repetitoriska" (Rothstein) eller s. k. växelrörelser är *räkning* nog i stället för verkställighetsord, såsom utgivaren år 1859 och 1861 upprepat. 3) Under närvarande förhållanden är det rådligast, att *undvika* bestämdare föreskrifter om befallningsord till dess, att någon stadga och lagfästad likhet åter inträder efter den obestämdhet, som f. n. råder i följd af de många nya eller förändrade namn och befallningsord, vilka under senaste år undanträngt de hittills övliga vid denna läroinrättning. Slutligen må nämnas, att här är oftare hänvisat till olika redskap för åtskilliga rörelser, emedan utgivaren märkt, att ovana ledare behöva i början påpekning till mera än ett redskap. Stockholm i december 1869.

Utgivaren.

TILL ANDRA UPPLAGAN.

Då den 1:sta upplagan är såld, får utgivaren tillägga följande anmärkning: Han inser fullväl olägenheterna av att nyttja den nedstigande ordningen i tabellernas följd inbördes (t. ex. Tab. 24—27) och likväl den motsatta inom varje särskild tabell samt synnerligen att dock i "seriella" tabeller, till en del lämpade efter åldern, sträva att *på samma ställe* hopföra alla arter av en viss släkt eller underavdelning såsom alla slingringar, alla slagäntringar, alla omslag o. s. v. Men om försöket misslyckats, så bidrager det åtminstone att desto snarare utdöma detta förfaringssätt. — De sju nya terminologier, som på olika delar av gymnastikens område efterträtt den äldre, kunna utgöra tillräckliga skäl att låta bero i neologiskt hänseende. Stockholm i december 1871.

Utgivaren.

TILL TREDJE UPPLAGAN.

Första upplagan av de s. k. *Tabellerna* utkom 1866, detta *Tillägg* 1869 båda på undertecknads egen bekostnad: det senares andra upplaga är sedan fem år uttömd. Tabellernas fjärde upplaga, förordet, 1876 upplyser, att båda böckerna behöva en *gemensam fullständig bearbetning*, tillika med Simboken, och att utgivaren varken vill numera själv bekosta den eller anhålla om något understöd därtill efter det längesedan inträffade avslaget på en sådan begäran för utgivande av ett utförligare plansch-verk, motsvarande det förråd av övningar, som besagda tre böcker innehålla, d. ä. *nästan hela friskgymnastiken*, vilket verk utgör ett väsentligt behov för undervisningen, enligt så många sakkunnigas erinringar därom här och utomlands. Men under förlidne oktober månad ställde Central-institutets elever till dess Direktion tvänne skrivelser innehållande påminnelse, att läroböcker nu saknas och begäran att erhålla sådana. Direktionen *uppdrog* då åt undertecknad att anskaffa ny upplaga på Institutets förlag, till 350—400 kronor. Visserligen skulle det hava varit rättare att nu undanbedja sig detta förtroende på grund av föregående trettiosex års oavbruten tjänstetid vid Centralinstitutet sedan undertecknads första förordnande 1843 och att hänskjuta verkställandet till yngre ännu verksamma lärare. Men då detta uppdrag är det *första* dylika av någon vikt för skolan, som har blivit ställt till någon lärare vid den *pedagogiska avdelningen*, och då undertecknad har ända sedan 1866 vid olika tillfällen öppet framställt anmärkningar mot detta förhållande av mångårig tvungen overksamhet för hela denna avdelning, ansåg han sig nu böra användas liksom en gammal "boute-en-train", i förhoppning att såmedelst kunna *börja* en ändring av besagda, i åtskilliga avseenden ganska menliga förhållande. Därför får den sakkunnige hava fördrag i bidan på en nödvändig gemensam och grundlig omarbetning vid instundande lärareombyte Stockholm den 2 januari 1880.

Utgivaren.

TILL FJÄRDE UPPLAGAN.

Författaren till detta arbete insåg behovet av detsammas omarbetande, vilket han upprepade gånger uttalade på samma gång, som han beklagade, att han ej tidigt nog var i besittning av de medel, som erfordrades för dess utgivande i en mera fullständig form. Då en omarbetning under hans livstid ej åstadkoms och ej heller torde komma till stånd under den närmaste tiden, har undertecknad tillrått arvingarna till författarens förlag, att utgiva en ny upplaga i oförändrat skick, på det tillgång måtte finnas av detta gagnerika verk, som redan över ett fjärdedels sekel har utgjort den rika källa, varifrån gymnastiken blivit tillgängliggjord icke allenast inom Sverige, utan även till vidsträckta områden av jordens mest olika trakter. Stockholm i augusti 1894.

L. M. Törngren.

TILL SJÄTTE UPPLAGAN.

Då en gemensam omarbetning af Professor Hjalmar Lings "Tabeller i friskgymnastik" med tillhörande "Tillägg" ännu icke blivit gjord — ett behov som utgivaren till fullo inser — och det på grund av mellankomna hinder synes, som härmed finge anstå ännu någon tid, har Institutets föreståndare, då nu femte upplagan af det s. k. Tillägget är utgången, tillrått arvingarna till författarens förlag att ombestyra utgivandet av ny upplaga. — Detta är så mycket mera av behovet påkallat, som Institutets elever icke hava tillgång till annan lärobok, upptagande ett så rikt förråd av övningar för olika åldrar och kön. — Föreliggande arbete utkommer därför i nästan oförändrat skick. En del mindre ändringar och tillägg har utgivaren dock ansett sig böra vidtaga. Sålunda hava nu använda benämningar och befallningsord på "Ordningsrörelserna" (uppställningar, rättningar, vändningar, formeringar m. m.) införts i stället för de äldre. Jämte äldre namn på ställningar och rörelser har i noter eller inom parenteser bifogats de nu brukliga. Som skäl för att de äldre namnen bibehållits må framhållas den lättnad, som härigenom beredes Institutets elever vid studiet av den äldre svenska gymnastiklitteraturen, i vilken dessa äldre benämningar förekomma. Stockholm i Februari 1913.

C. C. A. Silow.

§ 17. I de *tabeller*, vartill detta *tillägg* hör, är redan anmärkt, att de voro ämnade för sådana, som på grund av deras ålder i rikaste mått kunna begagna de flesta av gymnastikens tillgångar, samt böra såsom blivande lärare själva hava kroppsligen prövat fördelar och olägenheter av åtskilligt. För att enligt Centralinstitutets n. v. stadga[1] framställa *användningen* så kort som möjligt, var det nödigt att därur avsöndra, vad som angår *andra* förhållanden, andra åldrar och kön o. s. v., varom därför härnedan följa några ord särskilt. De avse att under lärokursens senare hälvt tjäna till ledning för de blivande lärarnas övning att *undervisa andra*, egentligen ungdom, samt att giva en kort *översikt* av friskgymnastikens (även kallad medborgerlig, pedagogisk, dietetisk, hygienisk, fysiologisk av lätt insedda skäl) hela område ända från sjukgymnastikens gräns till militärgymnastikens (fäktning) och till den s. k. estetiska gymnastikens. Det föregående (tabellerna) utgör m. a. o. den *del* av undervisning i pedagogisk gymnastik, som skall tillhöra den *gemensamma* undervisningen för Centralinstitutets alla tre lärokurser (pedagogiska-medikala, militära); men det följande (tillägget) tillhör blott den pedagogiska lärokursen. Men för att meddela ej blott råd av obekräftad nytta, utan helst anföra några bruk och förfaringssätt, som redan länge befunnits vara tjänliga i större eller mindre mån, kan framställningen här nedan ej så mycket sammandragas, som önskligt vore. Ty den avser ej blind lydnad såsom ett verkligt »reglemente», men *övning* att pröva och jämföra olikheter samt skäl och motskäl.

Olikheterna i de verkningar, vilka utmärka flertalet av de i särskilda »varv» eller i tabeller fördelade övningarna, måste här antagas såsom bekanta, ävensom de olikheter, vilka skilja de i tabellerna 13—20 förekommande underavdelningar m. m. Genom de begagnade övningarnas *flertal* eller i vissa fall genom de *mest begagnade* grund-Rr (typer) inses tydligast huru harmonien uppfattas († 1) av den metod, som har varit kallad rationell († 2), emedan den i allt

[1] Här avses Institutets äldre stadga av den 8 januari 1864.
Utgiv. anm.

sitt förfarande, således även i varje övning, som den väljer, begagnar, söker stöd av något särskilt *skäl.* Den borde snarare kallas *empirisk,* enär den begagnar blott det, vars verkan erfarenheten i någon mån känner och har funnit vara behövlig. Men det en gång givna namnet bibehålles här till undvikande av oreda och mångordighet. Då detta föremåls utförligare redning tillhör en del av rörelseläran, den tillämpade, så behöver här blott följande nödvändigt tilläggas. Man har alltsedan uppkomsten av denna metod påstått († 3), och medgiver ännu, åtminstone i teorien, sanningen af följande två lärosatser: *A*) De flesta enklare ställningar och Rr, vilka utgöra den s. k. estetiska gymnastikens inledningar, ehuru föga ansträngande, kunna nyttjas för de mera utvecklade unga människor, som därav förmå göra en *vacker* användning, fri från klumpighet, stelhet, vackling eller tillgjord sirlighet. *B*) Men tillika gäller, att dessa samma Rr, vanligen för *mängden* av människor sakna den tydliga *nödvändighet,* vilken tillkommer vissa rörelsesläkter redan efter en mycket kort tid, d. ä. uti en s. k. »senare behandling»; således ej i fråga om små nybörjares allra första övningar. — Genom att *inskränka* gymnastiken till åtskilliga sätt att dansa, löpa, vända sig med fötterna, spela med fingrarna, uttrycka välbehag och misshag, stå på hjässan eller nacken, gå på händerna m. m. skulle man göra den både otillgänglig och otillräcklig för den klenaste och den klumpigaste. För ingendera motsvara dessa övningar behovet. Tillsammans bilda de ej ett helt, varken för nybörjare eller i en sådan »senare behandling». Utan överdrift kan man däremot säga, att varje dylik behandling som saknar måttliga, men mera eller mindre bestämda, föreställare för någon egentlig ben-Rr (jfr tab. 13, Rr 1—11 m. fl.) eller för bål-Rr av skilda slag (jfr tab. 16, 18, 19), eller för hävning med hjälp av armarna (tab. 14), eller för övning av »ryggens och skuldrornas samverkande bakre muskelkrafter» (jfr tab. 16, 17), eller för hastiga armsträckningar (jfr tab. 2 o. f.), eller för stuprörelser, eller för olika hopp (och för snabblöpning och jämviktsövningar m. m., om det är ungdom) o. s. v., knappt bör anses utgöra en *gymnastisk helhet*[1], motsvarande de väsentligaste dagliga och lätt fyllda behoven hos ett någorlunda friskt, men ej fullt »normalt», släkte, som tarvar kroppsövningar. I motsats till dessa synnerligen viktiga gymnastiska »grundformer» utgöra de ovannämnda estetiska rörelserna och deras vederlikar ett slags gymnastisk »överkost», vilken i likhet med vissa

[1] Nämligen fullständigad genom de övriga sätt att röra sig eller verka, vilka äro oskiljaktigt förenade med någon av de anförda eller svårligen skiljas därifrån. Jfr nedan om ställningars tillräckliga bruk.

lekar, vissa ändringar av uppställningen (»ordnings-Rr») m. m. icke böra för alla uteslutas, men böra ej heller utgöra *daglig* huvudsak för någon. Detta lika enkla som ofta glömda förhållande grundar sig onekligen på fysiologiska lagar; men dessa äro så enkla, att de böra förstås utan vidare förklaring. Det är dock ej en *tillfällig*, övergående frånvaro av en genom sin verkan viktig »typ», utan den grundsatsmässiga *dagliga* försummelsen, som skadar. Utom dem, vilka nyss betecknades såsom för alla friska människor nödvändiga i gymnastik, finnas väl ännu andra sätt att arbeta, vilka ej blott äro nog egendomliga för att kunna uppställas såsom särskilda *avdelningar* (»rörelsesläkter») eller underavdelningar, utan även på grund av deras enkelhet (»bestämda form», tydlighet) och på vikten av deras verkan med skäl kunna anses såsom sådana; men de flesta därav böra likväl ingalunda begagnas dagligen — såsom att nämna (bland många andra) några av dem, vilka utföras med klubba för män († 4). Detta i allmänhet; för barn och flickor tillägges något nedan i §§ 27, 31.

Här möter följande anmärkning, vilken har samband både med den rätta begränsningen av hela *rörelseförrådet* med dess *stegring* från lättare rörelser till svårare och med den dagliga behandlingen d. v. s. innehållet av det, som kan vara nog för en dag, vilket man även kallat *dagtabeller, dagövningar* eller gymnastiska »matsedlar», och som här kallas huvudtabeller ss. tab. 1—12, 23. Vikten av rätt valda ställningar och noggrannheten däri är nu erkänd († 5), ehuru den i praktiken ännu förstås olika. Det är självklart, att för vissa människor, synnerligen de svagaste, yngsta och äldsta bortfaller dock en mängd ställningar samt med varje sådan även alla de Rr, som utföras däri eller därur. Men även det noggrannaste urval av de verksammaste och bäst passande övningar blir felaktigt, om det för mycket inskränker förrådet. Det kortaste råd i detta avseeode är att (av de gymnastiskt riktiga) åtminstone bruka så många *ställningar*, som kunna begagnas, även om ej *rörelser* däri kunna eller böra utföras. Därför plägar man jämväl begagna följande ställningar då och då — vore det blott ett ögonblick — för sådana människor, som ej kunna göra *annat* bruk[1] därav: Framligg., Spännböjsitt., Fallsitt., Kr.häng., Kn.st., Kn.bågst., Häng., Vågvr.stödj., Nigsitt., Stupfall., Sidfall., Nackfäst m. fl., ävensom utgångsställning till att *draga* bakåt, *skjuta* framåt m. m. för barn. Jfr nedan tab. 29, 34. Men andra i vissa länder brukade ställningar ss. att stöda ensamt eller mest på knogarna, armbågarna, axlarna, hjässan, nacken, bröstet,

[1] Med andra ord: sådana, vilkas krafter ej kunna tillåta dem att i dessa ställningar göra någon *rörelse* med vissa kroppsdelar, lättare eller tyngre.

yttersta tåspetsarna eller fotkanterna (yttre, inre) m. m. kan man utan fruktan utesluta. Likaså de s. k. tvångsställningarna för fötterna och en mängd av andra tidsspillande ställningar av tvetydig art och nytta, vilka ej här kunna uppräknas. Utan tillräcklig klarhet och urskillning i lärarens (lärobokens) uppfattning åtminstone om vissa ställningar, som äro viktigare, finnes ej mera än *namnen* av »*urval*», avgörande vilka Rr höra till gymnastik, och av *stegring* från lättare till svårare. Ty valets och stegringens egenskaper bero av varandra. Väl kan en oskicklig lärare illa använda nyttiga och nödvändiga övningar; men »onaturliga» eller gagnlösa övningar satta i ett skenbart »system» kunna aldrig bilda den enklaste metod, den tydligaste »progression» och snabbaste verkan, passande sammansättningar m. m.; ehuru mången fackman eller författare för att ej övergiva det *system*, som han en gång uppfunnit eller efter andra antagit, slutligen blifvit *nödgad* (för att rädda skenet och bemantla en mängd av galna förslag) till den vrängda förklaring, att »system och metod äro vitt skilda» († 6[1]). Jfr vidare nedan. För tidvinst och rumbesparing anföras nedan endast sådana övningar, som duga i praktiken, evad de av dessa teoretiker må hänföras till *system* eller *metod*. Frågan huru långt man bör stegra övningar, besvaras i största allmänhet sålunda: Man bör för envar nyttja *alla* (behövliga) övningar, som av honom kunna göras utan att vanställas så mycket, att de mera skada än gagna; jfr nedan. Språkligheten pekar själv på, att övningarna *vanställas* mest (om ej uteslutande) genom *ställningarnas* fel. I de flesta fall är ställningen det säkraste tecknet; ty ju mindre lärjungen förmår att bibehålla de orörliga delarna i deras förelagda ställning, desto närmare är han den gräns, där hela uppgiften överstiger hans utveckling. Förtidigt bruk av den utg., som uppstår genom St. 2 A.-strn. bakåt, gör således oftast motsatt verkan till den avsedda. Främst och viktigast är själva grundställningen, som utan avprutning måste vara sådan, att den »giver full andedräkt»

---

[1] Ej blott stegringsföljden blir i flera fall olika och kortare eller längre. Av olikheter i det mest nyttjade övningsförrådet uppkomma flerstädes stora avvikelser även i sättet att lära (nyttja) dem. Samma typ, som den ena metoden nyttjar blott ss. en *lek* så fri som möjligt, vårdas av den andra med mycket besvär och tidsspillan, bindes med samtakt och stampning, sång av läraren, handklappning, armarnas korsning på bröstet m. m., jfr tab. 34 Rr 15 inl. Andra typer, som en viss metod binder noga till *formen* och genom långsamhet för att värja från varjehanda sam-Rr, tillåtas enligt andra metoder inbegripa dessa sam-Rr, ss. ses av teckningar i flera skrifter. Det gives mer än ett berömt system, som *börjar* ben-Rr med fria övningar på *ena* fotens tåbalk för små begynnare, som dock "neppe kunne staae paa sine to".

(† 7), emedan »*i allmänhet gäller, att hos var och en bör högsta avseende göras på bröstets utbildning*», såsom det första (om en del av gymnastik) författade reglemente uttrycker sig 1836 mom. 459 — en fysiologisk och estetisk sanning, vars enda fel är att vara för enkel. Jfr § 27, 28 om idealism med- och motverkad av ställningar. Sanningslösa äro väl ej de upprepade varningarna mot prålande eller stoltserande ställningar († 8). Men bland alla medel däremot gives intet starkare band på »individens» tillgjordhet och godtycke än den stränga *nykterhet*, som utan undantag utmärker alla de ställningar, som i tab. 1—20 anföras efter nämnda äldre »formler». Ej ens häv-Rr och vissa förflyttningar undgå den omedelbara inflytelsen av detta band. Ty varför må ej tab. 14 Rr 6 ske på *en* stång eller (på *två*) med blicken riktad nedåt, händerna införda eller tryckta mot bröstets framsida, benen sprattlande o. s. v., varför slutar uppgången med en särskild *ställning*, ämnad att lättare rätta dessa fel? Visserligen kan man ej *blott* efter ställningar ordna hela förfarandet, såsom seden oriktigt uppgives hava varit vid denna inrättning († 9). Ty för att verkställa ett så befängt »system» skulle erfordras att alldeles utesluta ej blott en mängd av de mest utpräglade jämvikts-Rr, utan även nästan alla förflyttningar både på marken och uppe i högre redskap m. m. Men en granskning av åtskilliga äldre »behandlingar» för ynglingar och män visar dock, att följande fördelning av övningarna efter utgångsställningars olikhet är vanligare än någon *annan*, ehuru ej utgörande flertalet av fall.[1]

1) St. ställn. i olika härledda arter, *bibehållen.*
(allt eller mesta stödet på fötterna.)
2) Ligg., Sitt. eller Kn. st. (Stupfal.) ställn. *bibehållen.*
(mesta stödet på säte, knän, rygg eller nedre framdelen.)
3) Häng. ställn. (olika arter) *bibehållen eller övergående.*
(mesta stödet på händerna, över tyngdpunkten.)
4) Jämväg. ställn. (Stupfall., Stupande) *övergående.*
(mesta stödet på händerna, under eller jämte tyngdpunkten.)
5) St. ställn. i andra arter än N:o 1, *övergående.*
6) Häng. ställn. *övergående.*
7) St. ställn. *övergående, eller bibehållen.*
8) St. ställn. *bibehållen.*

---

[1] Därvid märkes likväl 1) att den gäller varken nybörjares första övning eller mycket övade, 2) att varje ordning kan innehålla *flera* olika Rr (ss. den första) eller blott *en*, 3) att ordet "övergående" betyder, att rörelsen går hastigt *genom* den antydda ställningen, merendels så att en förflyttn. av hela kroppen uppstår.

§ 18. Det är självklart, att läraren bör annorlunda behandla ett större antal av gossar och ett mindre antal av unga fullvuxna eller mogna män i mån av den hjälp, som han till åtskilliga övningar kan påräkna från de mera övade, såsom till åtskilliga dubbel-Rr, till att »fästa», göra motstånd, »taga mot» i hopp o. s. v. († 10), utom andra olikheter. Det är väl i denna fråga rättare att utgå från lärjungarna (manskapet) än från läraren själv; men om denne ännu är ovan, men ung, sund, ordentlig och själv kroppsligen (praktiskt) utbildad, så talar gemenligen det starka behovet av rörelse till honom ett begripligare språk i många fall, än vad han ännu *sett* hos andra människor. Dessa skäl utvecklas i § 22. Man kan i denna fråga erinra därom, att bland lärarna vid Centralinstitutet o. a. har rått den plägsed att i nödfall inskränka sina egna övningar till den s. k. »fyrstegsrörelsen», d. ä. Spännböj.2 A.-böjn. (: :) och Spetslut. R.-resn. (eller stundom Famngr.st. Kastvridn.) och därefter en Underhäng. 2 A.-gång samt slutligen en »Kråkhoppning» (= Nigsitt. Svikthopp framåt), någon gång efterföljd av en Helsitt. Bakåtdragn. (:) e. a., vilket allt i brist på tid väl är bättre än intet. Likaledes har man tillförene *efter 2—3 timmars hård ansträngning i sjukgymnastik* († 11) vanligen nöjt sig med antingen en Halvsitt.Kn.-böjn. (:) eller den s. k. »språkrörelsen» († 12) samt därefter en Höggr. sitt.Bågvridn. (:), stundom även en Famntyngdlut. 2 Pl. A.-böjn. (:), och en s. k. »Slaktning» (: :) och slutligen den för tröttheten uppfriskande Hävst.Br.-spänn. (:) före måltiden och någon vila. Äldre »behandlingar», avsedda att begagnas för friska omedelbart efter längre stillasittande göromål eller annan kutig ställning, börja med någon hävning på armarna eller med någon Båghäng. Rr († 13), varefter följer en långsammare ben-Rr, sedan hastigare Rr. Efter tillryggalagd längre väg t. e. i lantskolor må barnen ej börja förr, än de tillgodonjutit en stund av sittarbete. — Den, som själv under lärares ledning praktiskt har genomgått större delen av föreg. tabeller 1—12, kan omöjligen undgå att märka, att där i allmänhet växa, stegras de närstående uppgifterna inom varje större rörelsesläkt av vikt. Det sätt, varpå detta sker, måste leda till den frågan: huru långt kunde det fortfara sammalunda *efter* tab. 12? Svaret bleve för vidlyftigt; men säkerligen skulle ännu ett par ganska likartade tabeller lätt kunna tilläggas. Lika säkert är dock, att det ej så bör fortfara länge, ty den i början nödvändiga strävan efter tillbörlig »muskel-isolering», ämnad att förenkla rörelserna och undvika vissa sam-Rr (fel), blir slutligen (delvis) onödig, överflödig eller skadlig. Det är m. a. o., att i varje (väsentlig) övning bör även av

de övriga inläggas så mycket, som kan ske utan karikatyr e. a. fel. Man inkommer då på idel tillämpningar och mera roande *idrotter;* bruket av samfällda övningar på stället (d. ä. ledvis i front) avtager. Bland de övervägande typerna märkas då synnerligen de mest olikartade bundna hopp och deras sönderdelning i fria hopp och egentlig »voltige», likaså Överslag, Hjulning, sammansatta klättringar o. a. svårare häv-Rr och andra därmed mindre närbesläktade ss. stuphäng.Rr, krängningar, s. k. »utliggningar» (jfr tab. 12 Rr 7) samt för yngre även stupslingringar m. m. Av Rr på stället bibehållas knappt andra än de mera sammansatta bland spännböj.Rr med motsvarig böjning framåt-nedåt; för äldre dessutom några få andra bål-Rr m. m. (ss. tab. 16 Rr 12, 15, tab. 13 Rr 12, 13, 15, 19, 23 till stor långsamhet, tab. 12 Rr 5, tab. 19 Rr 12 de svåraste artförändringar, åtskilliga ur tab. 17 och 19 med tyngd) samt vissa häv-Rr — men av allt detta blott i dagövningens *början.* Löpning, med åtskilliga i det uråldriga folklivet brukliga förändringar, Svikthopp, Nighalvsitt, Växel B.-skiftn. m. m.; hastiga Rr undantränga alldeles de renare ben-Rr. Till sist, ss. den nyare gymnastikens antagna »apotherapie», avslutar vanligen ännu någon Rr ur tab. 20 den ringa återstoden av alla de till deras utg., bana och väsentliga verkan bestämdaste övningar, varmed detta Centralinstituts metod utvidgat det ännu vida större förrådet av »former», som gymn. lånat ur folklivet, yrkena, ridskolan, danskonsten, soldatskolan, barnleken m. m. Detta slut är på visst sätt *målet,* vartill passande tabeller äro början och vägen för unga friska män. Nedan ses att delvis annorlunda äro början, vägen och målet för barnet, gubben, kvinnan o. s. v., jfr § 4, 10, 11, 15. — För att slutligen nämna något om den ogynnsammaste av alla händelser, så vanlig just för de lärare som fått det minsta mått av teori, må följande anmärkning tilläggas: Om ej ringaste tillstymmelse till redskap finnes eller något bohag, som delvis kan ersätta det, kunna övningarna *oftast* fördelas efter följande schema, vartill alla tabeller utom 14 giva delar: *1*) Ben-Rr, *2*) A-Rr, *3*) Hvd-Rr, *4*) Bål-Rr och rast eller gång eller Jämvikts-Rr, *5*) Ben-Rr, *6*) A-Rr, 7) Bål-Rr, så olika föreg. som nödigt är, *8*) Löpning och hopp avslutade med gång eller Ben-Rr, *9*) Bål-Rr, *10*) Bål-Rr, *11*) Ben-Rr, varförutom en Br-Rr kan avsluta för de äldre. Sällan äro dock omständigheterna så dåliga *inomhus,* att man ej kan förskaffa sig några bänkar, en bom, en matta för Frambågligg. 2 A.-böjn. (:) med fotstöd, eller åtminstone utväg till stupfall., spännböj. Rr m. m., bildande en kort mellan lästimmarna inskjuten »interpolering» af blott 5—10 minuter, efter föregående vädring av rummet, varunder ung-

domen vistas ute. I sämsta fall är minimum då: Ben-Rr, A.-strn. uppåt m. fl. riktningar, Hvd.-vridn. eller böjn., några ställningar, R.-böjn. framåt och bakåt, R.-böjn. åt sidan eller vridn. etc.

Förfarandets oundvikliga, men ofta ganska hinderliga avvikelser bero i friskgymn. merendels av deltagarnas olika ålder, krafter, kön, antal, tiden, redskap, olika sysselsättningar i yrken m. m. samt av det tillämpade ändamål, vartill övningarna nyttjas, ss. för att utbilda soldater, sjömän, ryttare († 14). De största olikheter för mankön, synnerligen i början (jfr § 23, 26, 27, 31), äro följande, varav några f. n. ofta förekomma: 1) Ett eller få små klena barn, som i början kunna få några dubbel-Rr för att förbättra vissa ställningar. 2) Talrika små (25—200) men friska, vanligen något äldre barn, inga eller få redskap, knappt rum. 3) Skolornas läsynglingar, god tid, jämförelsevis tillräckligt redskap. 4) Ynglingar något äldre än föreg., nybörjare i gymnastik men vana vid annat kroppsarbete, mera härdade, ringa tid, knappa redskap och esomoftast mycket stort antal. 5) Unga välfödda män av förmånliga levnadsvillkor och i styrkans och vighetens bästa ålder, efter föregående lång övning under hela skoltiden. 6) Mogna män till måttligt antal, ännu starka, men av stillasittande levnadssätt, varemot de nödgas bruka rörelse. 7) Äldre män, varav många ej vilja anses behöva sjukgymnastik, för övrigt under närliknande omständigheter som föreg. eller ännu ringare antal.

Den som själv praktiskt genomgått föreg. huvudtabeller, bör ej röna stor svårighet att även ur följande tab. 22—28 finna samsläktingar till de rörelser, som ovan föreställas av olika varv eller fyllnadstabeller, och att tillägga de övriga, jfr § 23.

§ 19. Efter denna allmänna inledning må blott följande erinran föregå fortsättningen: Här meddelas inga utförliga föreskrifter om sättet att undvika överdrifter och s. k. pedanteri. Möjligheten att undgå sådana misstag innebor till den större delen hos läraren själv. Ty säkra »regler» mot en brist av det nämnda slaget finnas lika litet, som det finnes några teoretiska medel att inblåsa en livskraftigt verkande ande i en till lärare (»instruktör») oduglig människa. Följande föreskrifter äro således blott självgiltiga och därför nödvändiga. Ty ehuru besvärliga, *lagar* måste dock finnas, ju kortare desto bättre; man kan ej ständigt låta sig ledas blott av *undantag.*. För övrigt om någon skulle vilja äga en kort beskrivande handbok, finner han det kortaste i Rothsteins smärre skrifter,[1] till vilka

---

[1] Såsom hans »Freiübungen» 1:sta uppl. 1853, »Rüstübungen» 1:sta uppl. 1855, samt »Geräthübungen» 1862. Sedan föreg. upplaga trycktes, har utkom-

här oftast hänvisas, och ur vilka nyare utländska handböcker hämtat ledning för *urvalet.*

Föga gagnar att (ss. skollagen föreskriver) här bestämma något om *tidens fördelning* mellan fria rörelser och andra, eller om det dagliga *antalet* af redskaps-Rr, ss. brukas somligstädes. För alla gemensamt eftersträvas tillräcklig mångfald, omväxlande mellan olika kroppsdelar, mellan sam- och växelsidiga Rr, mellan förflyttningar och Rr på stället, mellan våg- och lodräta Rr på vissa redskap o. s. v.

En mängd av brukliga försiktighetsmått måste även förbigås här. Blott det erinras att lossa halsdukar, hängslen och trånga kläder m. m. Gymnastikens vanliga dräkt här, »*de lediga skjortärmarna*», är den bästa och gör alla andra överflödiga för mankön. Ty »såsom man står och går, skall man kunna handla» († 15), en enkel sanning, vars praktiska nytta man slutligen lärt sig inse och följa även utomlands, efter tämligen vidlyftiga strider för motsatt »system», som enständigt fordrar gråa linnekläder o. a. utmärkelsetecken. Men äldre män må *tillåtas* bära en tunn tröja, de yngre att nyttja lättare skor. En värme av 10—12° är fullt tillräcklig för äldre, om övningarna ej skola förlamas, eller urarta till en slags sjukgymnastik. Om kvinnors klädsel jfr § 31.

* * *

§ 20. För korthetens skull utgående från de anförda tabellerna (1—20) må först några ord bifogas om de betydligare ändringar, som avtagande rörelsekraft, tilltagande år eller förändrat levnadssätt esomoftast medför. För välmående män av den tidigare medelåldern, 25—35 år, vilka vanligen (stundom efter flerårigt uppehåll[1] begagna gymnastik av tvång till hälsans bibehållande, och således vanligen önska ett *mått*, som är tillräckligt och motsvarande kostnaden utan att dock trötta dem så mycket, att de därav hindras från stillasittande arbete e. a. under dagens lopp, kunna ännu de anförda tabellerna (1—20) begagnas, om följande iakttages med lämpligt omdöme: 1) Att börja med någondera av tab. 3—6 första dagen, men påskynda stegringens följd, dessutom att i allmänhet öka rörelsernas antal, men mildra anspråken på *förening* av hastighet, djärv-

---

mit Björnstads Haandbog, fullständigare och ordnad efter övningarnas gymnastiska släktskap med hänsyn till olika inre delar.

[1] Här talas om det *vanliga* förhållandet, det numera s. k. "normala", icke om det *rätta* förhållandet, då en bärgad man af 30 år är i allt framför en vid 20 år.

het och säkerhet i mycket sammansatta Rr. Således: *att* nyttja ej blott de i vissa varv ordnade Rr utan även de tillägg och fyllnader, som föreskrivas i användningen § 5, 7, 15; *att* småningom ytterligare tillägga 2—3 bål-Rr, så olika varandra som möjligt (till ställning e. a.) efter hoppen; *att* efter behov inskränka dessa till svårigheten, ej till antalet; *att* klättringar och vanligen även jämviktsövningar väljas bland de lättare († 16). Däremot kunna måttligt långa följder av flera tidmått (även utan ledarens räkning) här snart vara på sin plats; jfr § 15. Detta förfarande kan begagnas (ss. att fortsätta tills »Halt!» anbefalles) för nästan alla hastiga tidmätiga (»tempomässiga») Rr, vilka dessförinnan skett efter växelräkning, t. ex. armsträckningar, 2 A.-svängn., 2 A.-slagn., 2 Kn.-böjn., Växel Kn.-uppböjn. m. fl. d. († 17), ävensom för Hävn. på tå, enklare gångarter i olika hastigheter o. s. v. Detta förfarande medgiver för denna ålder något tillfälle till rättelser ehuru mestadels muntliga. Långsamma rörelsers bruk stiger, och för vissa därav även betydligt ökad långsamhet ss. tab. 13 Rr 7, 28 m. fl. Dubbel-Rr med fasta stöd tilltaga, och andra Rr kunna ändras därtill, ss. tab. 8 och 9 Rr 2 med kedjestöd under länden. **2)** Att i mån av nedstigandet från de för tabellernas användbarhet antagna förutsättningar begagna desto mera utbyten. Detta sker *dels* genom att begagna enklare Rr valda ur bytestabellerna (jämväl åtskilliga dubbel-Rr), åtminstone för att bibehålla en viss mångfald av ställningar, om ej rörelser i dem, *dels ock* genom att åtminstone i början begagna någon Rr eller flera valda ur följande tab. 22. Denna tabell utgör till större delen en förteckning på de dubbel-Rr, som *oftast* förekomma i Centralinstitutets samling av äldre s. k. *friskbehandlingar* († 18) för män av mognare år; enär utrymmet ej medgiver en fullständig lista av alla Rr, som förekommit i dem. **3)** Att, om åldern är betydligt högre, ej blott nogare iakttaga det föregående (ss. gemenligen för män över 40 år), utan även i början av dagövningen utesluta starka omfattande Rr., ss. spännböjande Rr, eller åtminstone förlägga dem och klättring i tabellens mitt, utelämna hopp, om ej löpning, slutligen för gamla all klättring. Det är självklart, att ju närmare till gubbåldern (och ju färre) dessa »friska» äro, desto starkare kan bruket bliva av den hjälp, som passande dubbel-Rr bereda, vilka därför till en del utgöras av sådana, som ehuru aktiva varit gemensamma för frisk- och sjukgymnastik. Dock är det synnerligen *föreningen* av hastighet och sammansättning, som i äldre behandlingar undvikes för gamla, icke den senare ensam; ty där träffas stundom sådana Rr som Halvstr.spjärnspännböj. A. och B.-nedtryckn. eller Vadstödgr.st. Fäll-

vridn. († 19) m. fl. ganska ansträngande, varav flera fordra en skicklig Rg. — Det hela visar, att man efter behov måste låta samfälld eller enskild övning råda mest. I senare fallet uppstå talrika »hem-Rr» (med eller utan biträde), vartill flera av ovan anförda kunna användas, åtminstone genom vissa förändringar. Sådana »hem-Rr» äro nästan alla fria Rr och många andra ss. Framligg. Rr, Motkr.-sitt. R.-fälln. bakåt m. fl., Vr.stödj. Rr, Lågbändst. R.-böjn. bakåt, Str.vändkr.ligg. 2 B.-svängn. i lodrätt tvärplan med fattn., Trappmotst. R.-böjn. framåt (foten på en stol), Hälstödj. Kn.-böjn., alla passade efter rum och husgeråd: stolar, bord, soffor m. m. I detta fall äro även varjehanda *tyngder* användbara. Lärare äro ofta i tillfälle att föreskriva dylika »hem-Rr»; jfr rörelseläran.

22.

1. Stödstr.bågst. 2 A.-nedtryckn. (= Str.stödbågst.) (:) XVI Rr 13.
2. Spännböj. 2 A.-böjn. o. Spetsslut. R.-resn. (: :) m. fl.; jfr tab. 16 (»besken»).
3. Kn.st. Bakåtdragn. (:), senare i låg kn.str.st. utg. (= Str.kn.st.).
4. Halvsitt. Kn.-böjn. (:) XIII (»grisben»).
5. Högst. B.-intryckn. (:)
6. Spännst. Kn.-nedtryckn. (:)
7. Tåhalvsitt. B.-bakåtdragn. (:) (= Tåhögsitt.)
8. Högsitt. 2 B.-deln. (: :) (»fästmansrörelsen»).
9. Halvligg. 2 B.-deln. (: :)
10. Motsitt. »språk Rr», två deltagare. (= Motsitt. Kn.-deln. o.-slntn.
11. Famnst. 2 Pl.A.-böjn. (:), Tyngdlut. 2 Pl.A.-böjn. XVII.
12. Str.tyngdlut. 2 A.-nedtryckn. (:) (= tyngdlut.) (»medgång»).
13. Famntyngdlut. 2 A.-nedtryckn. i lodrätt plan. (: :)
14. Str.stupgr.sitt. 2 A.-nedtryckn. (:) (= Str.stupmotgr.sitt.)
15. Str.framligg. Nedtryckn. (: : :)
16. St. Akt. Hvd.böjn. (bakifrån uppåt, sides) (:) (»huvud»).
17. Stupfall. Nackresn. (: :) eller (:) XVIII Rr 10.
18. . . . . . B.-nedtryckn. (:)
19. Spännligg. utg. (= Spännligg. Hålln.), biträde till utg.
20. . . . . H.-gång. } i mån av redskap.
21. . . . . R.-fälln. } i mån av redskap.
22. . . . . B.-nedtryckn. (:) } i mån av redskap.
23. . . . . B.-intryckn. (:) } i mån av redskap.

24. Spänngr.ligg. Rr, ss. utg., Hvd-nedtryckn. m. m.
25. Stödgångst. Sidoböjn. avslutad m. bakåtdragn. (:) jfr tab. 19 Rr 4.
26. Halvligg. Pl.-vridn. (:) (»skruven»).
27. Halvstr.ligg. Pl.-vridn. (:); el. Bågvridn. i samma utg.
28. Stödstr.gr.vändst. Sn.bakåtdragn. (:) (= Str.gr.stödvändst.)
29. Stödhalvstr.gr.st. Framvridn. (:) (= Halvstr.gr.stödst.)
30. Stödgr.st. Framvridn. m. pannf. (:) (= Gr.stödst.)
31. Gr.sitt. Hft.-rulln. (= Bålrulln.) (:)
32. Våghäng. Slagäntr., bom el. båglina XIV.
33. . . . . m. händerna ensamt, sänkt bom.
34. Kr.häng. Växel Kn.-strn. XIV, XVIII.
35. Stegsitt. Slingr. (= åtskilliga slingringar, jfr tab. 26.)
36. Vipphäng. B.-nedtryckn. (= Våghäng.) (:)
37. Perp. Linäntr. (= Lodhäng. Äntr.)
38. Helsitt. Bakåtdragn. (:) plint (= Långsitt.) (»motgång») XVIII.
39. Helgr.sitt. Bakåtdragn. (:)
40. Kr.ligg. 2 Kn.-nedtryckn. (: :) (»slakt»).
41. Höggr.sitt. B.-nedtryckn. (:), senare 2 B.-nedtryckn.
42. Halvligg. . . . . (:)
43. Stödgr.st. Bakåtdragn. m. pannf. (:) jfr Rr 25 (= Gr.stödst.)
44. Stödstr.gr.st. . . . . (:) (= Str.gr.stödst.)
45. Lågkn.gr.str.st. Bakåtdragn. vid flor (:) jfr Rr 3 (= Str.kn.-gr.st.)
46. Gr.fallsitt. 2 A.-strn., ett biträde även bakom Rt.
47. Lågkn.gr.str.st. Framvridn. under uppresn. (:) (= Str.kn.gr.st.)
48. Halvstr.spännböj. Framvridn. (:) XVI, XIX.
49. Bomväg. VäxelB.-skiftn. (= jämväg.) mellan sadelns bågar (= en »stiljett»; jfr andra dylika tab. 24, 26) XV 4.
50. Jämväg. Sides Handgång. på vippmast, bom e. a.
51. Bomväg. B.-nedtryckn., å sadel, ryggen vänd mot redskapet (:).
52. Bågstupfall. Handgång mellan två bänkar. Jfr nedan tab. 28.
53. Frambågligg.(c) 2 Kn.-uppböjn. händerna stödande (= Frambåg(c)ligg. 2 F.-uppböjn.) (: :) Inl. med tab. 14 Rr 21.
54. Jämväg. Akt. Hvd.-böjn. (:) ett stöd fäster fötterna.
55. Spännst. Framdragn. (:) (»snömos») XX.
56. Hävst. Br.-spänn. (:) (»sista smörjelsen»).
57. . . . . . Gång (:) med tryckn. fram-uppåt mellan skulderbladen.
58. Str.gr.sitt. Framvridn. med Kn.-R.-tryckn. (:)

---

§ 21. I samband med detta slags friskgymnastik (gubbars) bör omtalas ett annat vida bedrövligare fall, vilket hos gymnasten fordrar mindre förmåga såsom *lärare* än såsom en slags »medicinsk» betjäning åt unga sjuklingar, om avsikten ej är att så snart som möjligt återgå ur denna ömklighet. Sådan övergång till ett bättre förhållande är icke det väsentliga målet, när gymnastik användes blott i avsikt att åt en bräcklig »ungersven» bereda möjlighet att desto flera timmar halvt tanklös »hänga näsan över boken».[1] Till följd av dess allmänhet kan den händelse ej förbigås, då någon blivande »fosterlandsförsvarare» lagligen fritages från skolgymnastiken på grund av »allmän svaghet» († 20). Stundom inträffar då, att han lagligen tillåtes begagna enskilt anordnad gymnastik av det slag, som man anser böra kallas »svagare rörelser» därför, att de meddelas av en s. k. rörelsegivare. Här införes »exempelvis» en sådan svag »friskbehandling» från äldre tider († 21), vars enskilda beståndsdelar lätt tåla åtskilliga förändringar och lån ur tab. 22; jfr nedan. Likaledes Motst. Upptryckn., ävensom Frambågligg. 2 A.-böjn. eller Hävhäng. 2 Kn.-nedtryckn. eller för ännu svagare Sitt. eller Str.gr.vändsitt. 2 A.-böjn., Sitt. Pl.-vridn., Str.motstupsitt. R.-resn. (: :) eller Stupmotsitt. 2 Pl.A.-böjn. o. a. d. Samtliga Rr i nedanstående lista fordra ett biträde, alltid såsom rättande, dels motverkande, dels medverkande.

d. $\frac{8}{6}$43.

23.

1. *Frist. R.-böjn.* (:) m. höftf.; fotspetsarna stödda mot vägg eller springstolpe. Rg gör »inom arm stöd» m. ena handen, Hvd-stöd m. den andra eller användes Motst. Ax.-R.-tryckn. (: :)
2. *Kn.gr.st. Bakåtdragn.* (:)
3. *Str.häng. 2 A.-hävn. (mellan linor).* Rg biträder (= Lodhäng. 2 A.-böjn.)
4. *Kr.ligg. 2 Kn.-nedtryckn.* (: :) XVIII.
5. *Balansst. Nign.* (:) på bänk eller »balansstolpe». Rg biträder mot jämviktens förlorande (= Halvst. Nign. Jfr tab. 13 Rr 26).

[1] Desto mera skall talas och skrivas därom än handlas, så länge man (d. ä. den allmänna meningen eller åtminstone den allmännaste) fordrar, att en viss del av ungdomen, och just den bäst födda, må fritagas från allt verkligt kroppsarbete, så länge man fordrar, att kroppsövning blott skall vara en lek ämnad *uteslutande* att roa denna ungdom, så länge man för den begagnar gymnastik blott såsom ett tvunget medel att under desto flera timmar dagligen få halvvaken undervisas av andra.

6. *Kr.häng. Slagäntr.* bäglina (= Våghäng. Slagäntr. på båglina).
7. *Kn.motst. R.-resn.* (:) på en plint e. a. upphöjning; armarna läggas sträckta parallellt nästan vågräta på Rg:s axlar; ett biträde stöder på smalbenen.
8. *Vipphäng. Slagäntr.* (= Våghäng. Slagäntr. bom eller vippmast.).
9. *Framböjdligg. Hålln.* (= Frambågligg. utg.)
10. *Spännst. Framdragn.* (:) eller Str.sitt. 2 A.-böjn. (:)

* * *

§ 22. Sedan framställningen nu berört de tilltagande olikheterna mellan den tidigare åldern och de äldre eller deras förtidiga vederlikar, ett jämnt nedstigande, övergår den till »de unga friska». Enligt den från Centralinstitutet utgångna metod försiggå deras övningar, såsom soldaters skola ske, förnämligast *ledvis efter befallningsord,* varigenom de erhålla en mycket bestämd och sträng »militärisk karaktär», ehuru hastigheterna äro *mera växlande,* stundom ytterst livliga, stundom avmätta i olika »graduationer» av långsammare utdräkt. Detta soldatlika och noggranna förfaringssätt har sedan en längre tid härifrån övergått till andra länder för skolungdom. Enkelhet för övning i massor är dess första strävan; urval med hänsyn till verkan och bestämdhet är denna strävans mål. Det enkla bör enl. denna metod föredragas i varje fall (och varje hänseende), där ej en särskild erfarenhet talar för medgifter. — — Utförandet av nedanstående föreskrifter bör följa den ledtråd, som de med åren tilltagande krafterna utstaka i *uppstigande* till målet ungefär vid gränsen mellan ynglingaåldern och den yngre mannaåldern. Handböcker för *lärare* i skolgymnastik måste även av självklara skäl låta framställningen skrida *uppföre* från barn till män, ss. stegringen själv går. Men tabellernas ordning aviker *här* från denna ständigt *uppstigande* riktning av följande tre skäl: *dels* för att oftast kunna utgå från det, som den *blivande* läraren redan *själv gjort* efter inträdet vid denna undervisningsanstalt, *dels* emedan unga, friska mäns övningar innehålla de flesta mycket bestämda (determinerade) »former», vilka tydligast angiva det sköna *mål* (»ideal»[1]), vartill alla andra i allmänhet mindre gynnade åldrar och kön må sträva att närma sig med vissa undantag, varom §§ 25, 26, 27, 31, *dels även* för att mindre ofta upprepa *samma* övningar ur föreg. tabeller och

[1] För unga, starka, välbildade män infaller dettas "spets" inom den ped. gymn. själv och dess tillämpningar, endast ännu mera villkorligt för kvinnor inom en viss del av estetisk gymn.

deras användning m. m., som dessutom återkommer ännu en gång i fråga om kvinnor. — Därför fortsättes här först med den ålder, som är *närmast* till fullvuxna män. Den s. k. stegringen förhåller sig i övrigt *så* till åldern, att det gives åtskilliga Rr, vilka kunna utföras av människor i alla åldrar från det 2:a femtalet av år, och likväl övergå kraften hos många andra s. k. friska inom *alla* åldrar. Indelningen efter *åldern* i gymnastik är av lika litet värde som alla andra. Den »individualisering», som *sammanför alla lika utbildade i samma avdelning till gemensamma övningar*, och låter dem så *följa varandra* stegvis uppföre, är och förbliver den enda någorlunda säkra utvägen, ehuru man bemödat sig att undvika eller nedslå den († 22) för dess ofullkomligheter eller för det misshagliga namnet: »individualisering avdelningsvis». På grund av de anförda skälen böra de följande §§ läsas och användas *tillsammans*, d. ä. jämförande. De förstås då lättare. — Om *alla* tab. gäller gemensamt att jämförelsevis äro de Rr få, som ej åtminstone någon gång kunna användas för sådana, som äro *över* det utvecklingssteg, vartill tabellen hänföres, jfr §§ 25, 26. Åtskilliga »grundformer» äro till alla sina arter sammanförda till lättare överskådlighet, på ett enda ställe (tabell), oaktat arternas mycket olika grad av svårighet borde hänföra dem till skilda tabeller.

Då här ej är rätta stället att utveckla de verkligen *giltiga* skälen till fritagelse (vilka böra grunda sig på erfarenhet i stor skala), erinras blott följande fyra allmänna satser. **1)** En liknöjd lärare ser *minskat besvär* i varje lärjunge, som fritages från gymnastik. **2)** En verksam lärare strävar att göra övningarna tillgängliga för så många som möjligt utan de starkare, färdigare deltagarnas förlust. Detta sker genom rätt val, rätt stegringsföljd, rätt *samband* och en passande växling mellan olika delars dagliga bruk. **3)** De *verkliga* orsakerna till flertalet av befrielser äro mångenstädes övervägande »moraliska», ej *fysiska*. Men såvitt som detta är ett fel, kan det mest bero på läraren själv eller på den i läroanstalten rådande tukten och hälsotillståndet eller på ganska många andra skäl, vilka ej här kunna granskas. **4)** Ofullständiga fritagelser, individuella inskränkningar o. a. d. undantag göra vanligen mera skada än gagn *för undervisningen i dess helhet;* men detta beror förnämligast på samtliga friska deltagares *antal.* För samfällda (fria eller bundna) övningars fördelaktiga bedrivande med liv och många deltagare gagna *fullkomliga* uteslutningar mera än s. k. »villkorliga kasseringar» o. a. inskränkningar, ss. att förbjuda någon alla arm-Rr eller föreskriva blott ben-Rr. Även om det senare för-

farandet kan försvaras vetenskapligen, så är det dock ett nytt slags »folkplågeri», som utan verkligt gagn för den sålunda fritagne ofta inverkar störande för de övriga och hindrar läraren. Hellre blott lek, ingen gymn. för den »utvalde». Föga mera gagnar den ännu ganska vanliga fritagelsen från allt utom »fristående» gymn. — Därför, om man av läraren fordrar raskhet, sammanhållning och tillika det stora *ansvaret* för vådliga fall o. a. livsfarliga skador med hundratal eller flera av ungdom samtidigt, så bör honom tillmätas en begränsad rättighet att hellre avsäga sig hinderliga sjuklingar, vilkas fäder förgäves vänta, att konsten därav må kunna göra kämpar.

§ 23. Friska ynglingars övningar från 14 till 17 år (antaget såsom yttersta, icke vanligaste gränser) avvika på ett annat sätt än gubbars från den gynnade ålder, vilken vanligen *förenar* den största hastighet och vighet med tillbörlig kraft och uthållighet. Det säger sig självt, att de Rr, vilka passa för ynglingar (i ringare mån för motsvarande ålder av kvinnkön, varom vidare nedan), kunna närma sig mera till de fullvuxnas övningar än till småbarns, ehuru *användningen* avviker i vissa avseenden. Ynglingars dagövningar jämförda med unga, utbildade mäns äro icke underlägsna till *antalet* av olika Rr, snarare tvärtom, men avtaga synnerligen till *utdräkten*, ss. vid löpning eller om sammansättningen är betydlig. Ännu kunna dock de flesta av männernas rörelser begagnas, om följande allmänna lagar iakttagas: **1)** Att all rätt bestämd rörelse på stället börjar och slutar med sin bestämda utg. och således även vanligen *ytterst* med grundställningen. Därför må man ofta mellan andra saker öva grundställningens rätta och hastiga intagande växelvis med viloställning, såvida man vill i det hela vinna bestämdhet. Detta kan t. o. m. ske upprepat efter växelräkn. vid behov, t. ex. vid tynande livlighet. **2)** Att kroppens hållning noga vårdas († 23) under alla utg. och Rr — hellre fortfarande därmed på led mycket kort med täta, ännu kortare avbrott *(På stället — vila!*[1]*)*, än länge och halvsömnigt under noggranna beskrivningar, omständliga rättelser m. m. Jfr §§ 26, 27. En »grundregel» vid rättelser inför ledet bjuder att genast och med desto starkare eftertryck i »kommandots accent» omtaga (upprepa) varje hastig rytm, som ej går bestämt — men villkoret för nyttan härav beror på undvikandet av ytterligheter och synnerligen ett långdraget omkäxande. Det är ej rimligt att *otvungen* »instruera» nytt (d. ä. beskriva en Rr), under det att manskapet befinner sig ledvis i någon ansträngande ställning († 24). Detta är hart när den enda föreskrift i sådant hänseende, varav *alla* lärare hava för-

[1] (= Lediga!)

del[1]. Dessutom är det genom tillräckliga försök bevisat, att knapp tid har ej blott olägenheter, utan även åtskilliga fördelar, om den rätt användes († 26). Jfr § 25 om tidbesparing. Ej blott fria Rr utan *alla samfällda* Rr, som ej av försiktighet e. a. skäl måste ske långsamt, böra bedrivas »med den största livlighet», för att ej förstöra *saken* genom *sättet*, för att ej utträka ungdomen, för att ej giva »lastarenom rum» mot övningar ledvis, vilka okunnigheten anser vara *oskiljaktiga* från tråkighet. Ty då löper hela denna del av gymn. ständig fara att förkastas ss. något skadligt i sig själv av de många teoretici, som skriva manhaftigt därom, ehuru de aldrig själva *försökt* ss. lärare. Av det anförda synes även vikten att iakttaga gymnastikens många olika »takter», att undvika den oföränderliga »exercistakten»; ty bruk av *en enda* takt drager ofelbarligen ned gymn. i en skadlig »enformighet», jfr § 37 vidare. **3)** Att före den egentliga gymn. gemenligen börja (i grundställn.) med några få Rr av *minsta möjliga ansträngning*, men största tidbestämdhet, såsom vändningar, steg, marsch e. a. d. »disciplinariska» ordningsRr — näml. blott för att från första ögonblicket »sätta takten i gång» under god »uppsträckt» hållning, jfr §§ 5, 26, 37. Att vidare sådana Rr, vilka märkbart befordra utbildningen av tidbestämdhet och liktidighet, begagnade på led förläggas synnerligen till *början* av varje »dagövning» (tabell), varför man här ända sedan Centralinstitutets grundande påbjudit, att i vanliga fall begynna med Rr på led, mest fria, allraförst ledamöternas, benens, armarnas, sedan skiftesvis bålens, huvudets och ledamöternas († 27) samt vissa tidigare i långsamt utförande, innan de begagnas hastigt. Armarnas flesta Rr övergå dock nästan omedelbarligen till den största hastighet († 28). Dessa allmänna »regler» äro numera antagna även i många andra länder, sedan man där övervunnit fördomen mot samfällda Rr, d. ä. av flera samtidigt utförda *på led efter befallningsord.* **4)** Att man för övrigt är allmänt överens därom, att de starkaste, (häftigaste, långvarigaste, mest sammansatta) Rr ävensom olika hopp,

---

[1] Att gräla, förlöjliga, straffa lärjungar verkar skadligt eller nyttigt — allt efter lärarens egenhet, evad "pedagogikens regler" säga. Läraren, "instruktören", bör vara tålmodig (helst både tålmodig och livlig), glad om han kan, aldrig förtröttas att rätta godmodigt och kort († 25). Att uppräkna hans övriga egenskaper vore att göra en tillblandning av satser ur pedagogik, moral, psykologi, fysiologi m. m. Ett allmängiltigt råd är att ej låta de första intrycken verka för starkt på honom själv. Lydnad (ordning) äro mest *medel*, de rent gymnastiska övningarna äro i viss mening *ändamålet,* som ej tål uppskov. De äldsta läroböcker i gymnastik varna med skäl mot att svärja, snusa, röka, supa inför ungdomen o. s. v.

överslag, löpning, klättring, dans (därest sådan nyttjas, jfr § 32), försiktigt begagnade brottningar o. d. böra införas *närmare slutet* av dagövningen, d. ä. efter förteckningens (behandlingens) *mitt*, men ej ända till slutet, vilket nästan utan undantag bör utgöra åtminstone *en* långsammare Rr eller gång, evad någon s. k. andnings-Rr (jfr tab. 1—12, 20) tillägges sist eller icke. 5) Fasta, s. k. »passiva», stöd ämnade att *stadga* sig själv eller biträda en annan, hava mindre användning än för män vid lika antal.[1] Tab. 7 Rr 6, tab. 17 Rr 4 på längre led göras dock lätt med stöd på fötterna, tvärs över en matta, sänkt bom, flor eller annorlunda t. o. m. för vida yngre än här antages. Ungefär likaså tab. 6 Rr 4 o. a. d. genom »över axel stöd». Även så kan Mothalvst. R.-fälln. bakåt (jfr tab. 10 Rr 6) ske genom fötternas fästande på en bänk, flor eller bom av kamrater, främre knäet lindrigt böjt. Likaledes den Böjvågvr.stödj.utg. och därur vissa Rr, ss. 2 A.-strn. o. s. v. Även tab. 18 Rr 13, tab. 16 Rr 4 ända till ganska stark böjn. i »valvställn.» (stödet flyttar ena foten tillräckligt bakåt) kan under gynnsamma förhållanden av en rask lärare åstadkommas med »passiva» stöd, likaväl som en mängd av de hopp (jfr tab. 24 Rr 43) och öfversl., vilka tillhöra män. Åtminstone är detta bruk enklare än att låta ungdomen hoppa och klättra *på läraren*, ss. somliga utländska skrifter tillråda. Att utesluta (byta) de vanligen betydligt svårare *rörliga* stöden är i *många fall* en nödvändighet (ss. synnerligen Rr 5 tab. 6—10 m. fl.), och är det *alltid* för varje lärare, instruktör eller annan ledare, som ej själv är utbildad i denna för rättelsers meddelande nyttiga handfärdighet, vars användning såsom skeende *på stället* och tämligen långsamt är lättare än att rätt och hastigt »taga emot» eller annorlunda hjälpa en oskicklig hoppare vid ett förfelat hopp o. a. Den senare färdigheten skall dock läraren äga (»snabbt öga» och säker hand), och bör, om han nyttjar biträden, visa dem, huru hjälp och mottagning m. m. ske i därtill passande ställningar vid flera Rr († 29). Hit hör även att gripa en fallande i *överlivet*, ej i benen († 30), att blott *löst* hålla språngsnören m. m.

För övrigt råder med hänsyn till deras dagliga sysselsättning en märkbar skillnad mellan ynglingar av samma ålder och anlag. Läsynglingar, läroverkens befolkning synnerligen i städerna, behöva vanligen drygare, omfångsrikare *mått*, ss. att även bära, draga, skjuta, brottas, »gå i sträck», löpa o. a. d. övningar måttligt ihållande, ofta avbrutna och omväxlande (interpolerade) med helt andra enklare

[1] Någon gång ser man dem dock t. o. m. uti folkskolor lyckats så, att de småningom leda till överdrivet bruk.

lindriga Rr enligt ovan. Träget läsande ynglingar äro väl stundom svagare och ömtåligare, än de borde vara. Men det är dock blott de på skryt, d. ä. för *tävling* mellan enskilda[1] och för *uppvisning* tidtals inträffande överdrifter († 31), som man må fullkomligt undvika, fastän de för mången leda till förvånande och roande konststycken. Synnerligen om den överdrivna uppgiften dessutom fordrar långvarigt bibehållande därunder av nästan samma ansträngande ställning († 32), allrahelst om denna ställning betydligt avviker från människans vanligaste och enklaste sätt att handla *stödd på fötterna ensamt eller huvudsakligen*. Ty utg. övergår då lätt till en av de svåraste bland alla s. k. »klämmställningar» ofta förenad med skuldrornas vanställande uppskjutning och ryggens »pucklande», ss. rörelseläran utförligare omtalar. Där något dylikt missbruk av människans krafter ha varit ansett såsom huvudsaken i gymnastik, har det efter mycket motstånd måst avtaga för ynglingar († 33); jfr § 25 om olika åldrars avvikelser i »kraftmåttet». Man behöver dock ej så mycket frukta den vid utvecklingsåren »normalt inträffande» försvagningen i armar och överliv, att man går till motsatt ytterlighet genom att för skolungdomen förvandla övningarna förnämligast till konstmässiga steg, ordnade i vissa »turer», då de många tidmåttens *ordning* blir uppmärksamhetens föremål, såsom nu brukas i åtskilliga länder († 34). — — Övningar på led, särskilt lämpliga till s. k. »uppryckningar» i början (jfr § 26) för ynglingar, som ehuru friska, av åtskilliga samverkande orsaker blivit försoffade eller tröga till kroppslig verksamhet efter deras ålder, äro ej alla så rytmiskt fasta. Till sådana »uppryckningar» kunna »exempelvis» räknas även följande: Lunk i samtakt, vanligen kallad språngmarsch, länge (4—5 minuter) fortsatta fria hopp över rem med anlopp i påskyndad ström, mycket låga »pomméer» (= Sidohopp m. åtvändn.) likaledes, vidare Växel A.-svängn. (tab. 27 Rr 5), »hoppa kråka», »spökhopp» m. m., allt fortsatt tills *Stopp!* anbefalles och en marsch mellansättas. Likaså mellan marscher nyttja Högst. Sides vantgång (= Högst. Sidesflyttn.) på ribbstol. Våghäng. Slagäntr.(b.) på bom, åtminstone med F.-flyttn. på golvet, samt Motst. hopp upp (och ned) till nedre ribban, fria hopp m. vändning (på stället) m. m. efter växelräkning; likaså hastigt intagande (och återgång) av Fyrf., Bågstupfall., Nigsitt. utg.

---

[1] Mellan *enskilde;* således ej tävling mellan avdelningar eller mellan olika skolor o. s. v., vilken tävlan ej tilltalar den enskildes fåfänga och, vilken dessutom enl. den hittills samlade erfarenheten ej så lätt övergår från gymnastik till övning av en enda Rr eller blott få av *samma* slag, det s. k. Kürturnen.

m. fl., som annars egentligen tillhöra småbarn. Så tillämpad ihärdigt kan gymn. då tämligen snart (1—2 veckor) även »kvantitativt» göra sitt *eget* verk, men aldrig mera; ty bristande föda, luft, ljus, sömn, vila efter läsning m. m. kan den ej ersätta. Efter några dagars dylik trägen »grovhyvling» *förnämligast* med sådana övningar verka de till ställning, bana och tidmått mest bestämda övningar och de egentliga »taktövningarna» (jfr §§ 26, 37) bättre; men överansträngning uppkommer lätt, synnerligen om gymnastik nyttjas så sällan (2 gånger i veckan), som lagen ännu bjuder. Man har då även nyttjat hastiga bål-Rr ss. »kastvridningar», »kastböjningar» i den hastiga rytm, som tillhör »ringningar». För de till hållningen slappaste är Famntvärframbågligg. Hvd-vridn. den mest begagnade »korrektiva» ställning, tjänlig om tiden medgiver. — När man har lyckats att väcka manskapet till mera snabbhet i ovanbesagda friare former, kan den ökade bestämdheten utsträckas till mera ansträngande ställningar (än i början) och vissa delars Rr däri. Noggrant bestämda sam- och växelsidiga bål-Rr för hela bålen, för underlivet, överlivet och axlarna uttaga då alltmer sin övervägande rätt enligt den ovan upprepade grundsatsen, att *bröstets utbildning* kan uppfattas såsom den för alla gemensamma huvudsaken. Tab. 14—19 och deras vederlikar bilda kärnan i denna gymnastik. Bundna hopp med anlopp motsvara denna ålders lynne; somliga ynglingar (även bland de svagaste) äro därav mycket roade. Men då dessa hopp ej ensamma förmå att giva uthärdighet och kraftfull hållning under en mängd av andra ansträngande förhållanden[1], böra flera andra övningar användas i stor rikedom av olika ställningar m. m. Vid de fria hoppen »lägges an» stundom på starkare bruk av *armarna* till att vinna större höjd, stundom starkare *uppryckning av knäna*, stundom på armarnas overksamhet till prydliga *vändsprång (90° av ringare höjd)*, stundom på armarnas starka vågräta »slängning» för att göra större vändning o. s. v. enl. § 7. — Arbetsynglingar, redan från början mindre ömtåliga (att döma jämförelsevis av de lagenliga skolbesiktningarnas intyg), behöva i början mera häv-Rr, hopp, jämvikts-Rr, löpning, vissa inledningar till dans (tab. 27 Rr 1) o. a. från den lediga gången avvikande förflyttningar m. m., som befordrar hastighet eller god hållning. De vinna då snart mera än skolynglingarna i hållning och tidbestämdhet.

---

[1] Intet nu ofta förekommande slag av gymnastisk ensidighet åsidosätter mera *flertalets* olika behov, ökar mer ojämnheten mellan de enskilda och föranleder flera fritagelser och försummelser bland en talrik del av det unga manskapet.

Med de förändringar eller tillägg, som nu äro sammanträngt anförda, kan man använda större delen av de övningar, som innehållas i de första huvudtabellerna och tillhörande fyllnadstabeller o. s. v., därvid iakttagande bestämd »form» och hastig stegringsföljd och stundom återgång för hoppen. De i tab. 6—12 Rr 4 upptagna övningar användas mycket tidigt (med återgångar ofta); likaså häv-Rr och alla rörelser som inleda hopp, även om manskapets antal är stort, och därför tvingar att använda övningsarter av denna släkt, som egentligen tillhöra betydligt lägre ålder och utveckling. Jfr i övrigt nedan om inledning och stegring. Dessutom i ändamål att för dem, som ämna bliva gymnastiklärare, bereda ytterligare övning här att leda ynglingar, meddelas nedan i tab. 24 några Rr valda bland dem som oftast träffas i äldre »behandlingar» för denna ålder († 35) samt likaså åtskilliga Rr ur tab. 26, som äro förtecknade med (ä). I båda dessa tabeller uteslutas brottningar m. m., som särskilt anföras längre ned på den grund, att de till en stor del äro gemensamma både för ynglingar och för vida yngre. — Ingen i denna tabell upptagen Rr hänföres till något visst redskap uteslutande, utan blott med avsikt att rätta sig efter olika tillgångar. Städse får man rätta sig efter »lokalen». Det bästa rådet härtill är att *i gymnastik aldrig vara rådlös.* En god lärare behöver desto mindre av olika redskap; en lärd, som ej förmår *leda ungdom* till att förena livlighet, ansträngning och ordning, tror aldrig, att felet är hans eget, men brist på mångfaldiga konstiga »apparater», varav han aldrig får nog. Väl bortfalla nästan alla s. k. grenhopp i brist av trähäst, liksom upprepade echappéer (tab. 24 Rr 41) utan många hästar eller bom med lösa sadlar e. a. Korta anlopp till fria hopp bestämmas *enklast* genom »springmål», vartill olika utvägar finnas överallt; lutbräda, höjt snöre nyttjas mindre ofta; alla *fasta* föremål att överspringa (bom, plint), böra nyttjas blott undantagsvis till fria hopp, tvärtemot seden flerstädes. Tunnare bommar, helst notade i ena kanten, lämpa sig bättre till vissa Rr (jfr tab. 14 † 36), *tjockare* bommar bäst till åtskilliga andra Rr. Men till Framligg. utg. och alla därur härledda Rr har man nyttjat både plint, lutbräda, bänk, flor, mattor, stolar, bord, soffor o. a., ehuru ej allt med lika förmån. Åtskilliga slag av 2 A.-gång utföras med obetydliga förändringar på olika lutande redskap ss. hävplanka. snett satt bom, båglina, sprötbom m. m. Till olika slag av den s. k. lodräta klif-, björn- eller vantgången (jfr nedan) kan begagnas springstolpe, ribbstol, stigvägg, lutande änterstege (undertill), fallrep, planka, mera sällan spännstolpe o. s. v. Tab. 6 Rr 6, tab. 17 Rr 4, 5 m. fl. ske på långmatta vid

ribbstol eller fotribba eller med stöd av en Rg, eller nödfallsvis med fötterna under en annan långbänk, eller på skolans »stolbord». Jfr tab. 27 Rr 52 om sammanföring av Stödst., Stödgr.st., Stödtåst. utg. vid bom eller en bänkrygg, på grund av deltagarnas olika storlek. I nödfall göras många avvikelser, sådana som inl. till tab. 12 Rr 7 (Handfäst sides-hålln.) på en för tillfället lutad gångstege (i brist på »knä» eller sned ribba i ribbstolen); likaså tab. 22 Rr 19 (Spännligg. utg.) på en nedfälld stege o. s. v. I brist på verkliga lutplan till hopp med anlopp lutas en långbänk på en klots, kullfälld stol e. a. underlag. För att genom några föreställare erinra om den sanna gymnastikens större oberoende av de yttre medlen, som den föga aktar, anföres somligstädes nedanför, huru skolbänkar, vanliga husgeråd m. m. kunna användas i en »kammargymnastik», som är det till mera än namnet. Det skulle bliva en alltför lång lista blott att anföra alla de Rr, som göras med en vanlig längre bänk, åtminstone i brist på åtskilliga andra redskap. Utomhus kunna »språngstavar» i nödfall (trytande redskap) nyttjas på åtskilliga sätt till Rr i båghängande, fallhängande, jämvägande ställningar, till överslag och överkastning m. m. efter indeln. till tre eller till flera. Försiktigheten fordrar då att noga tillse, huru och var stöden fatta staven (två stavar) för att ej bryta den. Grövre eller något kortare språngstavar kunna begagnas i mängd såsom korta bommar, med ena ändan stödd på ribbstol, försedd med en enkel inrättning. Jfr inl. till tab. 15 Rr 14 för barn enl. tab. 27 Rr 61 c, d; likaså överslag, slagäntring för barn m. m. — En uppmärksam ledare finner snart, att många i tab. 24 upptagna övningar anföras huvudsakligen i den avsikten, att praktiskt lära inse utvägarna till mera oberoende av redskapens olikhet eller brister.

Det anförda bör vara nog för att därefter kunna avgöra när, huru och var även i nedanstående tabeller anförda övningar må omväxlande begagnas i samband med andra förut anförda. Så inses lätt, att tab. 24 Rr 8, 18, 34, 4, 10, 14 m. fl. tillhöra tab. 13, 14, 15, 16, 17, 18, men att verkan av Rr 18 motsvarar både tab. 14 och 18, nämligen den förra genom sin utg., den senare genom sitt utf., liksom övningar i Kr.häng. utg. Likaledes höra Kr.-jämväg., Stupfall., Fyrf. utg. m. fl. a. till tab. 18; ehuru de även närma sig till tab. 15, om denna fyrdelas i löpn , fria hopp, bundna hopp, voltige, vadan tab. 24 Rr 34, 45 fullständiga varandra i detta hänseende. Somligstädes hänvisa därför latinska siffror i tab. 24—26 till de förnämsta släkter och underavdelningar, varefter föreg. tab. 13—20 äro ordnade. Ändamålet därmed är övning att själv bilda

stegringsföljder av samsläktade. Lika lätt inses att tab. 24 Rr 28, 31, 45 i deras förnämsta verkningar avvika betydligt från egentliga häv-Rr och hopp o. a. d. Rr, varav ungdomen dagligen behöver minst en eller flera arter. Ej blott några Rr i tab. 6 *b*, 7 *b*, utan även tab. 22 Rr 8, 16, 19, 49, 53, 54 avvika likaledes betydligt från de mest begagnade Rr-släkter. Vissa sådana Rr böra således helst *tilläggas* t. ex. uti särskilda »varv», gemenligen *två*. Det *första* av dessa två varv må upptaga företrädesvis de långsammare, lindrigare eller enklare Rr; det *senare*, som införes efter dagövningens mitt, upptager dem som mest påskynda andedräkt, hjärtslag, hudverksamhet. Men enär bådadera upptaga övningar, vilka ej äro att anse ss. dagligen nödvändiga, bör innehållet av dessa varv oftare växla än andra Rr. Undantag inträffa. Mellanskjutande av 1—3 dylika mycket växlande »varv» äger flera fördelar, som dock ej kunna här kort framställas; jfr vidare § 5, slutet.

24.

1. Ställningar: övergångar från armarnas olika ställningar ss. från Höftf. omedelbarligen till Nackf. eller Böjst. eller tab. 4 Rr 10 o. s. v. samt återgång. Eller från Höftf. medelbarligen genom Böjst. till Str.st., Famnst. o. s. v. enl. de vanliga bef. ord. († 37). Intagande av Höftf., Nackf. under Nigst., el. från Str.nigst., Nigsitt. utg.
2. Växelsidiga sammansättningar av de nämnda ställningarna ss. växelsidigt ombyte av Höftf. och Nackf. Takten slutbestämd utan att vara hastig. Halvstr.st. R.-böjn. bakåt m. växelsidigt höftf., varefter växling av armarnas ställn. sker medelbarligen (d. ä. två tidmått) genom Böjbågst. mellanställning († 38).
3. De tre enklaste inledande fäktställningarna, stegvis (fritt, el. först vid bom) tillagda *utan vapen*. Likaså de ur den sista härledda »gardombyten» († 39) på stället o. senare m. flyttn.; slutligen ombyten genom »utfall i linjen» och *ur* densamma.
4. Spännbågst. Kn.-uppböjn. o. strn. till Spännbågspjärnst. utg. († 40).
5. Spännböj. Växel B.-uppböjn. måttligt långsam ss. *steg* (lyftn. och sänkn.) i hastighet av 50—55 i minuten. Varje »steg» innefattande både till- och avtagandet sammanslagna till ett längre tidmått († 41); kan även ske m. kedjestöd under länden.
6. Gr.spännböj. Växelsidigt höftf. (ribbstol) ävensom Gr.spännböj.

H.-gång vid änterstänger (små steg, handbredd) eller senare med stav fasthållen av ett biträde. Slutligen *fritt* från detta biträde ss. den liknande folkleken.

7. Tåst. och Nigst. Växel Hvd.-vridn. Samma Rr i Famn nigst. och i Famn utfall (b) st. utg. el. blott i Stupst. m. höftf.

8. Gr.st. Inl. till fria hopp († 42) och samma Rr i Str.gr.st. utg.

9. Enklaste »fäktmarscher» utan vapen, ss. Halvmarsch (Helmarsch) samt Rättnings- och Sidomarscher XIII. Även fortsatta efter största hastighet († 43) tills *Halt!* anbefalles.

10. Famngr.stup.st 2 A.-slagn. armarna i vågräta »simplanet».

11. . . . . 2 A.-rulln., kretsen något mindre och Rr något hastigare än tab. 20 Rr 3.

12. Halvstr.halvfamngr.stupst. A.-skiftn. XVII, XIX.

13. Halvstr.halvböjgr.stupst. A.-skiftn., inl. m.: Halvstr.halvböjst. A.-skiftn. Utg.: *Fötter till sida armar uppåt — sträck! tu! .(h) arm nedåt — böj!* Utf.: *Växla — ett! tu!* o. s. v. Samma Rr i Framligg. utg.

14. Motkr.halvst. R.-fälln. bakåt m. böjn., höftf., vinklat knä; enkel-bom eller dubbel (fotleden böjd om nedre bommen), springstolpe, lodrätt delad ribbstol († 44) eller vågstege.

15. Motkr.gr.sitt. R.-fälln. bakåt m. böjn. ända ned tills bål. och armar hänga lodräta. Börjas med höftf., som lossas under fällningen; vid springstolpen, benen gripande om redskapet († 45). — Sker blott m. stöd och mottagn. vid delad väggstol för att hindra ytterlig fällning. Fotvecket gör då fast kring en lägre pinne än den, varpå Rt. sitter.

16. Motkr.sitt. R.-fälln. bakåt m. böjn. mellan dubbelbom, Tvärsitt. på den nedre bommen; händerna hålla om den övre; fotvecken göras fast om den övre; händerna lossas o. s. v. Likaså vid vågstege.

17. Vissa stupfallande Rr t. ex. Stupfall. Växel A.-o. B.-lyftn. kunna för de starkare göras med grepp om sänkt bom och ökad spännvidd på det sätt, att utg. övergår till större likhet med spännligg. utg., vilket befordras genom stöd mot hälen (av en kamrat e. a.) till fotspjärn. Jfr vidare Rr 45 o. f.

Dessutom kunna lätt för ett fåtal av denna ålder upptagas åtskilliga bekanta folklekar, t. ex. understundom några av dem, som i brist på bommar göras med en kort käpp ss. fotskiftet, eller att "krypa genom" mellan händerna o. a. övningar, som verkligen förtjäna att nämnas "ledrörelser". Även så: "Pannkaka", lek att hastigt intaga Stupfall. utg. utan böjning i höftleden (φ), att i denna utg. hastigt "klatscha hop" händerna o. s. v., att försiktigt stöda händerna på nedre ribban i Spetsstupfall.

utg. I övrigt hänvisas för flertal av ganska olika åldrar till åtskilliga lekar ur tab. 28, färre ur tab. 29 o. f.

18. Mothögnigst. Kastklivgång jämfota enl. växelräkn. (*Ett! Tu!*) på led. († 46). (= Tåmotsitt.) Inl. m. tab. 27 Rr 26.
19. Tåmotg. klivgång på stigvägg († 47) m. djuphopp baklänges från ringa höjd; hoppet inl. på marken ledvis baklänges.
20. Underhäng. Vågrät 2 A.-hoppn., jämn och ojämn fattning. (= Kastflyttn.)
21. Häng. Lodrät 2 A.-hoppn. (= Lodhäng. Kastflyttn.) ribbstol eller springstolpe i brist på »parlina». Inl. m. tab. 26 Rr 12, 26 så, att rörelsen (för armarna ensamt) inskränkes till nedgången.
22. Våghäng. Omslag på stället (a). Om Rt. hänger längsunder redskapet i armar och v. (h) knäveck, blir flyttningens ordning åt v. (h) följande: h. (v.) hand, h. (v.) fot, v. (h) fot; v. (h) hand — bom eller båglina († 48). Inl. m. tab. 27 Rr 58.
23. Våghäng. Omslag på stället (b). Ordning: v. (h) hand flyttas, h. (v) hand flyttas, h. (v) fot *byter* med v. (h) fot, fötterna byta ånyo. — Båglina eller *smalare* bom († 49).
24. Våghäng. Omslag från stället uppåt (båglina) avslutad m. 2 A.-gång nedåt († 50) eller m. Stupvåghäng. Slagäntr.
25. Häng.utg. och intagande av Stuphäng. utg. med lodrät hålln. mellan två linor, inl. jfr tab. 26 Rr 33. Tab. 27 Rr 60. Utom åtskilliga mera närliknande sammansatta omsl. (»volter»).
26. Häng. Vågrät förflyttn. (= Lodhäng. [Våghäng.] [Mothäng.] Sidesflyttn. från ett redskap till ett annat = »resa») m. fl. flyttningar (ss. även Stuphäng.) från en lodlina eller stång (helst hängande, fri eller lutande) till en annan närbelägen.
27. Fastgöring på olika sätt m. huvudet uppåt, lösa händer, på lodlina (= »Flyga», »Fågelrörelsen» m. »Utliggn.» † 51). Inl. m. höftf. växelsidigt och m. armarna löst korsade kring linan.
28. Stuphäng. Fastgöring (= »Huvudstupa med fastgöring» † 52).
29. . . . . . Krängn., lodlinor eller stänger († 53) ss. tab. 14 Rr 25.
30. . . . . . 2 A.-hopp mellan två linor, vilka hållas sträckta av biträden (= Stuphäng. Kastflyttn., »Femte hävningen» † 54). Inl. m. åtskilliga Kr.häng. Rr; m. Våghäng. Rr, m. tab. 14 Rr 14, m. sin egen utg.
31. Sn.gr.sitt. Vävn. omkring båglina (i lodrät plan) först framåt, sedan bakåt (= »Lilla kvarn» † 55).
32. Tvärsitt. Vävn. (= »Stora kvarn»). På *smal* bom kan den göras även blott såsom en hastig kastn. bakåt († 56) till

Stupkr.häng. (c) utg. (= Tvärvåghäng.) Inl. med tab. 27 Rr 58, 59, el. tab. 24 Rr 22, 23.

33. Tvärnigsitt. Vävn. (= »Huksitt.») är ett svårt konststycke. Om slingringar, slagäntringar o. a. för denna ålder passande häv-Rr jfr tab. 26.

Dessutom åtskilligt stundom begagnat ss. lek t. ex. att *två* äntra på *en* stång, att m. en längre språngrem hissa sig upp ss. med ett "pålstek" m. m. Såsom lek kan nyttjas Gr.stuphäng. 2 A.-gång på notad bom.

---

34. Fria hopp av flera slag begagnade *efter* bruket av tab. 15 (o. samma tab:s användning § 7), omväxlande m. och utan anlopp: Fullt fria, mest längdhopp. Fritt höjdhopp över rem eller undantagsvis över sänkt bom ledvis; även med samlad sats (utan anlopp) och armarnas svängn. till fart. *Spring!* jfr tab. 26 om andra fria hopp, ävensom om vissa vallsprång.

35. Ute synnerligen Hopp m. stav, vilket inl. m. dess avståndsrättn. och med utg.; jfr tab. 28. Ute lämpa sig även andra lösredskap till hopp, ävensom s. k. språng-grav († 57).

36. Stödhopp († 58) bundna vid *fast redskap* mest bom: s. k. »hela» tvärsprång (= Sidohopp över redskapet); för äldre även häst, om sådan finnes till verkställande av »halva» hopp ss. till Gr.sits (= Ridsitt.) eller Sidsits o. a. Göras även m. snett anlopp (»vinkelanlopp» † 59) samt m. anslag av blott *en* hand, »fäkthopp», eller m. gevär († 60[1]), stav, klubba i ena handen († 62). En ringa ökning i avståndet mellan redskapen och stället för satsen († 65) begagnas även vid hopp på bom (häst), språngrem o. s. v. De viktigaste, vackraste och jämförelsevis enklaste av »hela» växelsidiga tvärsprång äro följande tre utom några ur tab. 15.

37. Anspr. översprång med bibehållen åtvändn. (= Sidohopp m. åtvändn.) d. ä. tab. 15. Rr 14.

38. Anspr. översprång med bibehållen frånvändn. (= Sidohopp m. frånvändn.). Om benen kastas åt v. (h), föres det h. (v) benet *mellan* hästen och ryttaren. Inl. m. *delning* i motsvarande uppsittn. ss. »halvhopp» (om häst finnes), vari Rt. stannar sittande grensle; avsittn.» m. benens kastning framåt.

---

[1] Detta hör med fäktning till militärgymnastik, ej till den pedagogiska. Enhändiga hopp med annan börda än gevär eller stav göras bäst i frånvändn. med ett ansteg i vinkelanlopp ss. på längre bom († 61). — De tre enklaste fäktställningar *med vapen,* vilka äro nödvändiga inledningar bland skolövningar, upptagas ej här, emedan Institutets stadga skiljer lagligen mellan pedagogisk och militärgymnastik.

39. Anspr. översprång m. frånvändn. utförd *under* språnget, som börjar m. åtvändn. (= Sidohopp m. åt-frånvändn.) († 64). Om benen kastas åt v. (h) föres h. (v) *utomkring* det andra. Inl. med det motsvarande »halvhoppet», vari Rt. stannar sittande grensle; avsittn. m. benens kastning framåt.
40. Om djuphopp av åtskilliga slag, om hjulning m. m. jfr tab. 26.
41. Bundna hopp m. svårare ändringar av nedspånget (»avsittningen»); ss. att begagna det till *ny* sats för att åter komma upp, d. ä. *upprepa* hoppet eller göra ett annat († 65);

a) Vid Motst. eller Sidmotst. Inl. till bundna hopp. Det förra upprepas utan att lossa »taget» 6—7 gg. efter räkn. *Ett-tû! Samma ett-tû!* o. s. v. († 66).

b) Mellansprång med frånvändn. (= Sidmotst. Sidohopp m. frånvändn. mellan redskapet) å dubbelbom kan göras med samtidig förflyttning *längsefter* redskapet i våglinjiga bukter (större), om detta är nog långt.

c) Avsittn. från gr.sits (= Ridsitt.) med sats till ny uppsittn. enl. tab. 15 Rr 9, men utan att lossa taget. *Sitt af—ett-tû! Samma—ett-tû!*

d) Avsittn. bakåt från hästens länd och åter uppsittn.

e) Mellanhopp (»echappé») i sadel med vändn. och upprepat mellanhopp. Inl. m. blott vändn. under »echappée». Upprepade mellanhopp, om flera hästar finnas.

f) Anspr.gr.hopp i hästens sadel (eller på halsen) med avsittn. framåt och vändning för att nyttja nedsprånget till ny sats.

g) Avsittn. *bakåt* från sadeln.

42. Jfr i övrigt tab. 21 Rr 4 och tab. 26 om några lättare hopp för yngre.
43. Stödhopp med anslag på sidomäns axlar:

a) Efter indeln. till tre. Inl. med deln. ss. blott »halvhopp» († 67) enl. tab. 15 Rr 7. Sedan tilläggеs mellanhoppet över händerna, i början långsamt på särskilt bef.ord ss. tab. 15 Rr 12.

b) Indeln. till två, bet. luck., kedjestöd, på led eller större ring. *Första stöd—ställ!* (jfr tab. 10 Rr 4). *Andra—spring!* o. s. v. jfr tab. 33. Slutligen fortare skiftesvis mellan leden (eller 1:sta och 2:dra män) hastigare, varvid stöden kunna sänka sig ned för att minska höjden. Såsom inl. kan brukas att låta stöden i Motgr.stupst. utg. vila händerna på en längre bom.

44. Olika överslag jfr tab. 26 och de efterföljande §§.
45. Enklare urval av växelsidiga benskiften (»stiljetter»), som

göras från den jämväg. ställningen (= Bomväg.); jfr tab. 15 och dess användn. § 7. Senare med *båda* benen, slutna († 68) XV, 4. Dessa Rr inl. m. »saxningar», jfr tab. 26, Rr 49, tab. 21 Rr 6.

46. Jämväg. Sidesflyttn. genom vändn., bom; inl. med att intaga »sidsits» från samma utg. Bommen höjes småningom.

47. Halvjämväg. H.-lyftn. (växelvis v. o. h.) på bom e. d. ledvis; båda armarna sträckta, sidan vänd åt redskapet, yttre foten något bakåtförd. Nedhoppet (m. vändn.) sker genom den handens starka avtryckn., som sist stöder, ss. tab. 15 Rr 8, 13. Samma övning förändrad derhän, att den lossade handen gör höftf. i stället för att sträckas uppåt.

Om jämviktsövningar på höjd bom avslutade med djuphopp jfr tab. 8 b och tab. 25.

Dessutom för ett fåtal: åtskilliga kända folklekar ss. "stolsprången", ävensom Fryksdalshoppet över en käpp, som ena handen trycker mot en vägg, eller att göra Mellanhopp ("echappée") över en kort käpp, som hålles tryckt mellan pekfingren, inl. jfr tab. 25 anm. Det fulländade "Jössehoppet", ett slags "ecartée" (= ytterhopp) på golv eller ringa upphöjn. kan försökas blott där låga plintar e. a. utvägar till tjänlig inl. finnas. Den lek, som utgör Överkastn. med ringstöd och två biträden, fordrar indeln. till fyra; inl. jfr tab. 26 Rr 33, tab. 33.

---

48. Räckst. 2 A.-uppböjn. starkt bakåt till Böjst. utg., mest begagnad i trängre skolrum förändrad till Räckvändst. 2 A.-uppböjn. (= 2 A.-ryckn. bakåt.) Även *tre* tidmått kunna följa ett bef.ord.

49. Famngång (b) bågst. 2 A.-rundn. måttligt långsam. Utg. — Utf.: *Armrullning! Börja!* (6 gg. † 69) XX.

50. St. 2 A.-rundn. under bålens vridn. bör ej nyttjas, om tillräcklig långsamhet och händernas tre förhållanden (öppet, vändn., ned) ej kunna vinnas nog bestämt (φ) XX.

51. Famnbågst. Djupandn. Utg.—Utf.: *Bröstet — häv!* († 70).

Dessutom kan försiktigt prövas Tåstödhäng. 2 A.-böjn., inl. m. tab. 27 Rr 34.

---

52. Marsch, de vanliga enklare förändringarna, ss. större o. mindre steg el. långsam marsch.

53. Marsch fördröjd (avbruten) genom Vr.-strn., antingen den *främre* fotens före nedsättningen (jfr tab. 30 Rr 10) el. den *bakre* fotens under »avvecklingen» († 71).

54. Marsch m. »märksteg» vid vart 3:dje el. 5:te steg, undvikande att stöten sker stampande *lodrätt* nedåt († 72).

Dessutom för färre: avmätt marsch m. starkt vridet huvud (jfr tab. 4 Rr

2) ss. vid exercisreglementets "se till vänster (h)!" Vid frontmarsch blir då den flygelman riktrote, varåt vridningen sker. Senare även försökas Vändg. frontmarsch, bet. luck., höftf. — För övrigt hänvisas till tab. 28 Rr 14, 30 samt senare tabeller.

---

§ 24. I tab. 24 uteslutas även jämvikts-Rr. Ingen särskild tabell anföres här omfattande dessa i ett helt sammanhang. Men ynglingar mottaga lättare undervisning däri än yngre gossar, som i följd av likheten med *lek* gärna förblanda bådadera, vilket misstag icke alltid är oskyldigt på grund av de skador, som därav kunna uppkomma, om höjden ej är mycket liten. Av detta skäl kan följande tab. 25 föreslås i ändamål att med vad den innehåller öva sig att undervisa andra, utom det som redan förut anförts i § 15. De första övningarna verkställas på vågrät sänkt (omvänd) bom, »balancerbräda» eller en längre smal bräda (spjäla) lagd *flatt* på golvet. Antingen följer läraren själv med för att giva handräckning vid inträffande vackling, eller följa två kamrater, en på varje sida, där sådan försiktighet kan behövas. De största konstmakare bekräfta gymnastiklärares råd att aldrig se *nedom* redskapet, blott rätt fram, om det ej är ojämt.

25.

1. Övliga inl. [utom tab. 4 Rr 1, tab. 6 Rr 4, tab. 8 Rr 8, tab. 13 Rr 26 ledvis på bänk vid en vägg, bom el. ribbstol e. a. ävensom St. Tå o. Häl-ömsn. (låg) *utan* stöd m. fl.] är den Rr, som folkbruket kallar »mäta fot om fot» (även m. uppsträckta armar), o. att gå på ett ritat streck el. en golvspringa, vilket sker på olika sätt.
2. Tvärst. Gång till v. (h) m. eftersteg (= Tvärst. Balansgång m. eftersteg), ström, långsamt, lågt.
3. Tvärst. 2 Kn.-böjn.
4. Tvärst. Kn.-uppböjn.
5. Tvärst. Djuphopp.

(3–5:) m. mera övade ledvis, dock helst lågt ss. på spjälor i tillräckligt antal.

6. Gångst. Förflyttn. framåt; armarna höjas ej fullt vågrätt (= Gångvägst.Gång. (= Gångst. Balansgång framåt). Jfr Rr 10.
7. Gångbalansst. B.-utåtförn. långsamt.
8. Gångbalansst. Djuphopp åt sidan; senare m. vändn. jfr Rr 10.
9. Att ur Gångbalansst. ställn. lyfta ena benet svagt framåt o. sätta sig ned (utan att röra golvet), stiga upp o. s. v. enligt nästföljande.

10. Sätten att stiga upp på redskapet (knähöjd el. mera) stegras vanligen på följande vis: *a*) Långsamt m. *ett* ben från Halvst. utg. på marken. *b*) Långsamt från Gr.sits el. Sidsits (på redskapet), småningom fortare till största hastighet. *c*) Hastigt genom hopp upp m. delad sats d. ä. m. »ena fotens afföring». *d*) Hastigt från Våghäng. utg. till Gr.sits (= Ridsitt.) (jfr tab. 14 Rr 26 anm.) genom två slag på tunnare bom; långsamt utan slag på tjockare bom. Rörelsens fortsättning utgör således detsamma som i punkt *b*. — Nedstigandet övas efter tämligen liknande grunder.

11. *a*) Övningar liknande Rr 6, 7, 8, verkställda på lutande bom el. vågrät slingerstege, ävensom Rr 6 på lutande »brandstege».
b) Ridsitt. Förflyttn. framåt, *högt* (»hög sotare»); går bäst på en tjockare bom. Inl. m. tab. 27 Rr 62.
c) På flatare bommar göres bäst Högtvärsitt. Sidesflyttn. m. nedhopp framåt i vändn. (90°), handen bibehållande sin fattn. Senare över manshöjd o. mera utan bibehållen fattn. Jfr vidare tab. 8 b. Högtvärsitt. ändrad (genom Sidsits) till Jämväg. utg. (tab. 24 Rr 46) avslutad m.: Översl. o. Djuphopp.
d) Att från Högsitt. o. Högsn.gr.sitt. utg. övergå (framåt el. bakåt) till Våghäng. ställning.
e) Högnigsitt. Djuphopp från bom (nära ståndaren) m. ena handens bibehållna fattning så länge höjden det tillåter. Jfr tab. 26 Rr 42, 43.

---

12. Famnnigst. 2 A.-slagn.

13. Tåst. F.-flyttn. utåt o. s. v. jfr tab. 2 Rr 2, XIII.

14. Str.vr.stödj. Kn.-böjn., även R.-böjn. bakåt i samma o. i Str. tåstödj. utg.

15. I övrigt ss. hithörande jfr tab. 13 Rr 16—20, 28, ävensom tab. 26 Rr 37 a. b., tab. 12 Rr 4, 5, (inl. m. tab. 26 Rr 3 el. tab. 13 Rr 15, även växelsidig, så att motsatt hand o. fot lyftas fritt), slutligen samma utg. men utf. liknande tab. 17 Rr 8 (= 2 A.-deln.)

16. För att se, huru tunga delars hastiga Rr verka till framkallande av motvikts-Rr m. *lätta fästen*, kan nyttjas ena benets svängn. i pilplanet ända till de ofrivilliga gränserna. Dels efter växelräkn., dels friare rytmiskt utan samtakt. Jfr tab. 27 Rr 45.

Dessutom flera, som mycket närma sig lek. En sådan är att på led i Halvst. utg. m. v. (h.) hand beröra någon uppgiven kroppsdel ss. den fria fotens häl (fotspets, knä) därpå den stödjande fotens o. s. v. Likaså att

m. ena foten "krypa genom händerna" under Halvst. utg. o. fingerstöd (ring) el. m. en käpp o. d. Jfr i övrigt tab. 34 de lättare Rr 13—15. Likaså att parvis fatta kamratens ena ben och motsatta axel, svänga om fort m. hopp i ring. Till "tidsfördriv" hör att gå på styltor, tunna, "ligga på våglinan" m. m., som icke må göra intrång på gymn. Likaså att "gå m. en dyna" e. a. på huvudet.

* * *

§ 25. Följande tabell 26 innehåller övningar, varav åtskilliga äro gemensamma för gossar av 12—14 år och för de ynglingar, som äro begynnare. Den utgör således till större delen ett tillägg att inflicka för denna ålder bland de enklare Rr, som även passa för unga män av ingen eller ringa övning. Ty ännu vid denna ålder (12—14 år) kan läraren vinna ej blott *uppmärksamhet* uttryckt i hållningen under grundställn. (det första villkoret för rätt verkande övningar) på led, utan även gott verkställande av *många andra* viktiga och vackra ställningar med tillräcklig isolering (vila, stillhet i de delar, som ej medverka) och rena lugna Rr. Med full säkerhet kan han ännu vinna allt detta, om han själv, kort i tal och snabb i rättelser, *väljer* genom att urskilja det viktigaste, det »korrektiva», tillräckligt föredraga det enklaste, om han *stegrar* genom att i mycket företrädesvis begynna med *ställningar*, ss. de lättaste medel till förenkling och rättelser — i motsats till förflyttningar under det någon annan Rr därjämte verkställes med någon kroppsdel, som ej bidrager till själva förflyttningen. Ännu kunna dessutom de viktigare Rr-släkterna tydligt urskiljas genom tämligen enkla föreställare. De äro ej så outvecklade och sammanblandade, som i småbarns första samfällda övningar. Ännu m. e. o. kan en duglig lärare även för större led frambringa enkla övningar av den beskaffenhet, att de ej i sig själva eller genom verkställandets fel stöta en rättvis granskares idealism, som även *ser individen* i ledet och ej blott *hör* den av mängden framkallade taktens fasta enhet. Allt detta förpliktar ledaren att ännu så länge som möjligt hålla de bestämda (»determinerade») formerna i en viss helgd och företräde, ej vanställa eller förlöjliga dem till lek, ehuru man ss. *lek* kan göra nästan allt t. o. m. det konstigaste, om man aldrig begär att *lyckas*, blott att förlöjliga, ss. att *rida* på käpp o. a. d. som närmar sig till »karikatyrer». Nedanom denna ålder sättes bäst den vanskliga gränsen mellan tillräcklig bestämdhet och lek, ss. redan Grekerna skilde den började manbarhetens övningar (»ephebernas») från småbarns. — De övningar, som utmärkas med tecknet (ä), tillhöra i vanliga fall både gossar

och ynglingar. Anförandet av åtskilliga andra Rr, som passa för gossåldern, uppskjutes till ännu längre fram, för att ej ånyo upprepa dem i sammanhang med några ord om den tidigare stegringsföljden; jfr tab. 27, 28 de med (ä) anmärkta. Det är självklart, att alla (varje avdelning), som kunna begagna Rr ur tab. 24, må göra det. Men för att icke alldeles förbigå några allmänna föreskrifter *om sättet att använda* hela det rörelseförråd, som är lämpligt för gossar, må följande anföras därom före uppräknandet af de Rr, vilka särskilt för gosseåldern varit mest begagnade jämte de första huvudtabellernas innehåll.

Övningarnas stegring eller »progression» från barnaåldern till den unge mannens behöver ej förordas; ty den är oundviklig om man vill gagna, jfr § 26. »Intet är så lätt, att det ej till slut kan bliva omöjligt genom lång försummelse.» Förmågan av stark samling till att vinna större höjd i hopp utan ansteg eller med *få* steg växer och blir *jämnare* för alla med åren, om övning ej saknas. Böjligheten tilltager med övning under växande åren, mindre lätt sedan. Envar vet, att detsamma gäller om alla övningar för småbarn, gossar, ynglingar. Man vet det, även om utländska särdeles noggranna statistiska tabeller († 73) ej närmare upplyste detsamma i vissa enskildheter. — Men det gives ingen alldeles jämn och i alla avseenden ständigt lika tydligt växande stegring. Varje ålder har jämförelsevis sin egendomliga övervikt i något avseende (likasom könen); ehuru den i allmänhet måste intaga sitt tillbörliga rum i ordningen, tilltagande från småbarn till man, avtagande sedan. Stegringen är m. e. o. ej alldeles jämn; lika litet som tilltagandet i kroppslängd där det, tvärtemot vad gymnaster påstått († 74). Kraften växer ej jämnt, varken med årens antal, med kroppslängden eller med tyngden. Hastig växning hejdar stigandet vid 15—17 års ålder i alla uthållande Rr, i rena häv-Rr (ss. tab. 14 Rr 1—9) och ofta även i hopp med kort anlopp, vilken färdighet i allmänhet lider en *förblivande* inskränkning (»bristande samling») om kroppslängden då överstiger 5 fot 5 tum, enligt vad man kan sluta av nyssnämnda förtjänstfulla statistiska verk († 75). Men lätta klättringar, tab. 14 Rr 22—24, hava för denna ålder betydlig rikedom och olikhet; ty det motsatta påståendet beror mest på valets fel. — Angående gossar bör följande anmärkas: Av lätt insedda skäl lära de med större svårighet nästan alla Rr, som fordra ett visst ögonmått[1] ss.

[1] Ordet "ögonmått" passar ej i flera fall, men kan göra saken begriplig. Det är en riktig föreskrift, att lärjungen må tillåtas att först med hjälp af synen rätta vissa fel, sedan blott med känseln.

för utfallsställningar m. m., om man begär, att dessa i sig själva rena och vackra former ej må för mycket vanställas. Utfallsställning i dess fulla bestämdhet är ej en enkel uppgift. Därav måste följa uppskjutning o. a. ändringar (jfr tab. 4, 5) af åtskilliga Rr, synnerligen om mycken olikhet råder mellan lärjungarna i utveckling. Bristande krafter hindra dem att bibehålla varje betydligt ansträngande »arbetsställning», vilket dock ej får föranleda alltför många ställningars uteslutande. I löpning och därmed besläktade Rr, i enklare fria hopp m. m. är deras behov åtminstone jämlikt med vuxna mäns och ynglingars, ehuru förmågan är underlägsen för betydligare höjder och längder. Måttligt begagnas därför (skiftesvis) de rytmiska Rr 4 tab. 8—12 tidigt för barn. I djuphopp är förmågan relativt överlägsen för betydliga höjder hos små svaga gossar, om jämförelsen tillika inbegriper deras ringa krafter i nästan alla andra avseenden. I fråga om bruket av Frambågligg. utg. och bålens nedåtböjning ur samma utg. o. a. d. äro småbarn tydligen överlägsna fullt utbildade människor av båda könen. I klättringar är behovet större, förmågan mindre på visst sätt än hos vuxna, nämligen till åstadkommande af svårare konststycken. I Överslag är både behovet och förmågan tämligen lika inbördes hos båda åldrarna, om nybörjare undantagas enl. § 7. För dessa Rr med flera liknande ss. Valvgr. st. ställn. med stöd (ävensom R.-böjn. framåt) hava de större fallenhet än trettioåriga män, oaktat de röja svårighet för alla växelsidiga Rr i Spännböj. ställn. Men denna skenbara motsägelse beror uppenbarligen på den ännu betydliga eftergivligheten i flera leder, vilket kan inses af andra liknande fall. Ett sådant är den allbekanta »ledrörelse», som af gammal folksed utgör en huvudsak bland mindre konstmakares »stycken» och somligstädes (ehuru ej här) även i gymnastik, bestående däri att benen »spräkas» snett ut tills sätet berör marken. Färdigheten däri tilltager betydligt genom så mycken övning, som ägnas den; men vanligen hava mycket små barn även *utan* gymnastik stor rörlighet framåt i höftleden o. s. v., varför de lätt med ringa hjälp utan fara kunna föra foten till munnen, ett obetydligt konststycke, vars svåraste stegring (att »lägga foten bakom örat») ännu någon gång ses brukas bland menige man för att visa sin vighet intill senaste åldern. — Övningar tillhörande tab. 14 underavdelningarna 2, 3, 4, och andra därmed besläktade överväga betydligt till antalet i alla äldre »behandlingar» för gossar: ända till 6 häf-Rr (inbegripna slingringar) i varje dag övning, vars hela antal af Rr utgjorde 11—12 utom enkla bestämda ordnings-Rr († 76), löpning m. m. De nämnda underavdelningarna

(2, 3 och 4) passa särdeles för yngre åren i följd av ansträngningens *fördelning* på över- och underrede, vilken alldeles saknas i den 1:sta underavdelningen. De gossar finnas, vilka klättra ganska högt (t. ex. på lodlina) utan att förmå det ringaste i fråga om »armgång» ej ens hävn. med blott armarna (på stället[1] utan att tillgripa de halvt ofrivilliga knyckar med benen eller den »klämmställning» med framdragna axlar, armbågar, haka o. s. v. vilkens bruk man här så mycket klandrat, ss. stridande mot gymnastikens enklaste lagar. — Dock är det visst, att ju bättre läraren »får med sig» lärjungarna till frisk livlighet, säker tidsbestämdhet och god hållning, desto mindre behöver han tillgripa ett övervägande antal av klättringar för att vinna utbildning av krafterna. Men enär hållningen är så att säga grunden för de andra två villkoren (vardagligen kallade »kvicka vändningar»), som äro nödvändiga för att kunna draga någon märkbar nytta av övningarna; så inses lätt behovet att även för denna ålder iakttaga vad i § 23 anföres om bruket af »*På stället —vila!*»[2] och »*Giv—akt!*» Jfr i övrigt § 26, varest anföres det närmare om stegringsföljdens tidigare förlopp, inledningar genom delning o. d. Den långvariga och vidsträckta erfarenhet, som under Centralinstitutets tillvaro vunnits därstädes, har till fullo bevisat, att ingen ålder över 11—12 år är oförmögen att tillgodogöra sig en tämligen tydlig stegringsföljd af 7—8 trappsteg för flertalet av de egendomliga och väsentliga sätt, varpå olika kroppsdelar böra användas (övas) företrädesvis för att så bilda en daglig helhet d. ä. en jämförelsevis mera »constant» stomme till tabeller, varomkring även andra övningar av ringare vikt må kunna »gruppera» sig, jfr §§ 17, 27. Detta antal stämmer närmare överens med äldre förfaringssätt utomlands († 77) än med de nyare, vilka antaga blott tre trappsteg för all övningsföljd. — Sins emellan tämligen likartade övningar (t. ex. bara i *stående* ställningar av olika slag) sammansatta till långa tidmätiga »serier» äro föga lämpliga för denna ålders tålamod och uppmärksamhet. Men man bör däremot iakttaga de två- och tre-lediga föreningar, som de äldsta reglementen med skäl tillstyrka, ss. R.-böjn. framåt, nedåt, bakåt o. s. v. Jfr § 10.

---

[1] Således om man vill, att "prov" må avgöra flyttningen från den lägsta avdelningen till en högre avdelning (tabell), är det föga pålitligt, att för de svagaste sammanföra den enklaste klättring och den enklaste hävning (med endast armarna) i samma kraftmätning, såsom bruket mångenstädes bjuder. Ännu mindre jämförligt är det, att gossen måste stödd ensamt på armarna (Jämv. ställn.) sänka sig ned så mycket, att han *kysser* händerna (och åter häva sig upp genom armarnas sträckning) för att komma ur den "lägsta graden".

[2] = Lediga.

Slutligen bör sägas något vidare om åldrarnas förhållande till de övningar, som förena *en viss kroppsdels rörelse* under hela kroppens förflyttning genom verklig gång, löpning, tre-stegsgång (»vippgång») o.s.v. Dessa föreningar, vilka somligstädes nyttjas i ett ofantligt antal, inskränkas däremot här till det minsta, av följande skäl. De flesta därav passa (genom bristande enkelhet) blott för den största utveckling och en mogen ålder för att kunna ske med någon bestämd form fri från vanställande tillägg. Om man ej skyr dessa, kunna de flesta dylika föreningar inläras av små barn nästan lika lätt som av män. Jfr vidare angående den första listan i § 27. — För övrigt upplyser rörelseläran i denna fråga, att man bör skilja *verkliga* för människor »naturliga» förflyttningar ss. livlig gång, löpning, fotombyte, vals m. m., varunder *de tyngsta delarna aldrig stanna*, från en efter avmätt rytm ledd Nigspjärnst. Växel B.-uppböjn., så utförd att den sjunkande foten ställes en halv fotlängd framom den andra, e. a. Rr, som ses i tab. 12 Rr 4. Att göra »frontmarsch» under huvudets bibehållna vridning åt riktroten eller att gå på tå med *bibehållande av armarnas uppsträckta ställning* m. m. d. är däremot ett tredje fall, som ej heller bör förväxlas med de två andra. Jfr nästa lista Rr 4.

Nu böra några ord angiva, huru *den enklaste och noggrannaste* av de hittills bekanta metoder söker förena dessa båda mål i tillämpningen för det största möjliga antal av lärjungar. Ett mindre antal gossar (20—50) ledes så lätt på flera tämligen olika sätt (om ordningen annars är god inom läroverket), att därom behöves ingen redogörelse. Mycket kan sägas beträffande det förfaringssätt, som för ett *större antal* (omkring 100—250) av nära jämnåriga gossar bör följas för att befordra ändamålet genom tillräckligt utbyte och växling utan att därigenom åsidosätta det nödvändiga eller bringa mycken oreda i stegringen. Här må blott följande erinringar giva föreställning om en viss plan, ämnad att *begagnas växelvis* för större antal (sedan en tid av några dagar åtgått för det första ordnandet), men ej att bokstavligen och ständigt binda ledaren därvid i varje enskildhet.

A) Understundom, men helt kort, åtminstone 2—3 dagar, högst en vecka eller föga mera, begagnar läraren biträden eller s. k. *förare* (»rotmästare», anförare) valda bland ungdomen, och ämnade att leda vissa övningar. Envar förare leder sin egen lilla avdelning (8—12 man, sällan över 20) nämligen *olika övningar* i varje

avdelning, lämpade efter olika krafter och utveckling samt efter befintliga redskap o. a. yttre villkor. Förnämligast pläga dessa förare nyttjas att leda vissa klättringar o. a. d. övningar med redskap, vilka Rr de ej förändra (utbyta) utan lärarens tillsägelse. Flerstädes pläga förare väljas så, att de själva kunna deltaga i samma Rr som avdelningen. Med ännu mera inskränkning i valet av Rr kunna förare även nyttjas att leda vissa hopp ss. fria hopp över rem eller vissa bundna. Ävenså, ehuru gemenligen mera sällan, användas de även att leda *andra fria Rr på led;* men då bör läraren för varje dag uppgiva högst 3—4 enkla Rr (olika för avdelningar), vilka anförarna med visshet känna och kunna leda. Jfr § 39 om brottningar. Alla övriga Rr bör han helst leda själv för hela antalet, om han ej har lägenhet att på särskilda tider utbilda några färre särdeles bra ledare bland ungdomen, tjänliga att handhava större avdelningar. Detta sätt att förfara kallas att nyttja »constanta» schemata (tabeller); emedan *ledarna* äro inskränkta till få Rr med jämförelsevis ringa ombyte tidvis i varje avdelnings klättringar, e. a. häv-Rr och hopp. Stegring eller ombyte kan lättast vinnas genom att tidvis *flytta anförarna* nedföre, varigenom man ej behöver för tillfället göra mera, än att visa den *lägsta* anföraren (som flyttas till den översta avdelningen[1]) vad och huru han bör göra något nytt. Hela detta förfarandes olägenheter äro dock uppenbara. Dess fördelar äro: 1) att rätt och måttligt begagnat giva en nyttig och roande verksamhet såsom underbefäl åt de duktigare, som kunna passa till förare, 2) att skaffa *större olikheter* i klättringar, hopp m. m. mellan de klenaste och de starkaste, vigaste av hela mängden, synnerligen om den begagnade salens redskap äro av många slag, men få av varje olika slag. Fördelarna giva sig bäst tillkänna genom det fullkomliga uraktlåtandet. Det är en uppmuntran att stundom anförtros ledning av kamrater. Gymn. har obeaktad både *länge och grundligen* praktiskt visat, att ungdom duger till förare (om läraren hellre framhåller dem än sig själv), och därigenom visat vägen, huru man kan skaffa s. k. underbefäl bland ungdomen även för tillämpningar, ss. exercis. Till detta förfarandes beröm kan även anföras, att de ivrigaste anhängare av en utomlands värderad gymnastisk »skola», vilka förr med den största be-

---

[1] Båda dessa avdelningar behöva dock den bäste ledaren († 78). Bruket av förare (valda bland ungdomen) och av enkla ordnings-Rr utgör även en del av den “utilitetsprincip“, vilken somligstädes ådragit den från detta land komna gymnastik beskyllningen att vara “för militärisk“, för mycket avse den blivande tillämpningen på folkbeväpningen.

stämdhet förklarade, att all *individualisering* är »omöjlig och skadlig» i pedagogisk gymn., nu själva säga, att bruket av särskilda småavdelningar är utvägen därtill († 79).

Att begagna dylika biträden inomhus förutsätter (helst) övningstidens indelning i vissa »varv» för att så bilda tidgränsen mellan lärarens omedelbara befallningar (kommando) för *alla* och biträdenas för de enskilda avdelningarna. Till följe av övningarnas olika utdräkt inom avdelningarna är det nyttigt, att ingen förare någonsin må låta sin avdelning *vänta* i vila, utan öva ordnings-Rr under tiden. Även kan man införa *två* övningar av kort utdräkt i samma »varv» för vissa avdelningar i ändamål att utjämna tiden. För att närmare avgöra i vilken mån biträden må begagnas för olika Rr av samma släkt (t. ex. någon häv-Rr *på stället* jämförd med någon flyttn. fortsatt strömvis) plägar man *efter utrymme och redskapstillgång* pröva, huru stora avdelningar varje art medgiver (uppgöra »tidtabeller») på samma tid utan oordning eller onödig tidsförlust; emedan de Rr, vari blott få kunna samtidigt deltaga, fordra små avdelningar under biträden, och äro således ofta mindre användbara. Utrymmet här tillåter dock ej att meddela några jämförande tidtabeller. — Då många kommendera samtidigt, bör man vara betänkt på att spara de förare, som äro i målbrottet. Det största antal av förare i två »grader» över varandra, som vid Centralinstitutet har varit begagnat samtidigt i *en* sal, utgjorde *fjorton* för 186 man. — För större mängder (såsom begagnas i norden) bör »monitörsystemet» antingen alldeles förkastas eller *fullständigt* utföras med olika »grader» för avdelningar, underavdelningar o. s. v. Utan tillfälle att på *särskilda* tider, helst dagligen, men åtminstone 4—5 gånger månatligen få bilda en mindre avdelning av blott förare, och sålunda öva dem i att själva göra och leda *andras* Rr (utom deras egen dagliga övning) förfelas till större delen detta förfarandes kraft och verkan. Framgången beror även väsentligen på lärarens förmåga att välja och *utbilda* »rotmästare».

B) Därefter under en följd av några dagar, vilkas antal ej kan för alla fall närmare bestämmas, *nyttjar läraren icke förare*, eller nyttjar dem blott för att tillse utförandet, av vad han själv anbefaller samtidigt för hela antalet. Han »kommenderar» således *ensam* allt manskapet under hela dagövningen. Fördelarna av detta omedelbara sätt (tidvinst, enkelhet, samverkan, likhet för alla), äro uppenbara, om läraren äger rättighet och tillfälle att bilda stora avdelningar av tämligen *jämnstarka* och låta dessa stora avdelningar hastigt avlösa varandra (komma och gå) inom den tid, som är be-

viljad för hela skolan. Till en del kunna även *olika* Rr lätt ledas *samfällt*, om olikheten är ringare; ss. att låta flera avdelningar, uppställda på samma linje i flera led, göra upprepad armsträckn. uppåt efter räkn. (jfr tab. 9 Rr 9, tab. 26 Rr 10) i olika utg., ss. i St. utg. för de yngsta, i Bågst. utg. för något mera försigkomna, i Gång (b) bågst. utg. med F.-växl. för de färdigaste o. s. v. Eller att häva på tå och böja knäna från St., från Gr.st., från Str.gr.st. utg. o. s v. — Detta förfarande har en enda betydlig olägenhet, näml. följande om deltagarna äro talrika och mycket olika utvecklade: Enär jämförelsevis få Rr äro av den egenskap att kunna motsvara *allas* förmåga, svagas, medelmåttigas, starkas o. s. v. och att verka lika tjänligt för alla, tvingas läraren i den förutsatta händelsen att undvika alla övningar, som äro mycket ansträngande för de svagaste eller svåra för de yngsta deltagarna, och även alla de övningar, som äro *obetydliga* för de starkast utbildade deltagarna. Därav *minskas* omväxling och stegring i längden; ty ju större olikheterna äro mellan åldrar eller krafter, desto färre bliva de gemensamt brukbara övningarna. Mera omväxling utan större oreda vinnes därför genom att växelvis nyttja både detta sätt (B) och det föregående (A), bådadera stundom utbytta mot ännu ett tredje (C), det nästföljande. Men denna täta växling fordrar mesta arbetsvilja av läraren.

Hela denna fråga är för viktig att ej framkalla olika meningar och även ytterligheter, som alldeles hava förkastat ettdera sättet. Det är onekligen bättre för kroppsövningar, att de ske med ungdomens indelning »efter gymnastikklasser» († 80) d. ä. ordnade icke efter *läsekunskaper* (»skolklasser»), men *efter krafter och kroppsutbildning*, ss. blivit fullständigt utvecklat av utländska gymnaster längesedan. Men om denna stora fördel beviljas läraren med uppoffring av *läsningens* fordringar i en skola, så bör han åtminstone fullständigt *nyttja* den. Det är: han bör då så ordna dessa gymnastik-klasser, att blott de lika utbildade jämnstarka († 81) föras i *samma* avdelning för att kunna stiga samfällt, oberoende av olika *läsklasser*. Ty avdelningarna kunna då bliva mycket stora utan betydligt men; småavdelningar med förare äro då umbärliga, enär allt är (måste vara) lika, och ledes omedelbarligen av läraren. Det påstås likväl av skolmän, att för *läsordningen* inom ett större läroverk (200—600 lärjungar) i dess helhet är det bekvämare, att gymnastikens indelning följer *läsklassernas* indelning o. s. v.[1], vilket torde

[1] Men det är obekvämt att såsom anhängare av detta "system" († 82), driva detsamma ända därhän att fördela stora läroverk i många *små avdelningar efter skolklasser*, d. ä. sammanföra ett *ringa* antal (36 eller högst 40—50 man)

vara sant. På senare tider klagar man synnerligen i vissa länder över gossars odugliglhet till ledare († 83) och har alldeles upphört att begagna sådana för att kunna bedriva kroppsövningarna blott »klassvis» efter läsekunskaper. Den överklagade bristen ligger dock ofta till en del hos läraren själv i oförmågan att bilda förare. Hans eget lynne må avgöra, vilketdera förfaringssätt han bör mest begagna; men intetdera bör förkastas utan försök. Evad man efter utrymme följer den grundsats att begagna samfällda övningar (ett eller flera *led*) så mycket som kan ske utan oreda, bliva de bundna övningarna däri *likare* de fria, emedan man till tidvinst *kommenderar* båda ledvis — en verklig fördel, ehuru man påstått motsatsen, dels av inrotad förkärlek till vissa redskap (som ej otvunget medgiva användning av led), dels av ovilja för det »soldatlika» i ett led. De flesta här brukliga redskap och de Rr, vartill de *mest* nyttjas, äro så enkla, att de tillåta och fordra bruket av *led och befäl,* ss. Rr vid bommar, ribbstol, bänkar, långmatta, remmar, stavar m. m.

C) Mindre ofta (av skäl, som nedan anföras), såsom en gång i varje vecka eller tvenne gånger i varannan vecka, kan man, helst efter några få fria Rr på led gemensamma för allt manskapet, begagna betydligare avvikelser från de övningar, som anses vara mest verksamma, (d. ä. mera verksamma än alla andra lika möjliga Rr), då de göras rätt. Dessa avvikelser syfta förnämligast att vara både en förströelse och en tillämpning, följaktligen en gymnastisk lek. Den bör helst vara sådan, att den passar för alla på en gång, eller åtminstone skiftesvis i snabb följd, eller kunna ändras så mycket, att skiljaktigheterna otvunget passa för olika krafter o. s. v., såsom brottning av skilda slag i olika rotar, varom vidare jfr §§ 38, 39.

Det föregående bör vara nog för att göra begripligt följande: 1) Huru förare gemenligen användas blott vissa dagar, blott för små avdelningar och blott till färre övningar, sällan förändrade, men ej i allmänhet för tillfälliga ändringar eller för Rr, vari de ej först fått *tillräcklig* undervisning och övning att leda andra. 2) Huru läraren

---

och likväl av *olika* kroppskrafter, utan biträden, således till gemensamma övningar i allt trots krafternas olikhet. Ty övningarna måste då inom varje avdelning för alla och i allt rätta sig efter de svagaste till de starkares men. Lika illa blir det även beställt för de sjukliga, som blott med vissa inskränkningar, ändringar eller tillägg tillåtas gymnastik vid den lagliga besiktningen av vederbörande läkare. Även då man ej fordrar, att likheten må drivas till det yttersta, är det stundom lättare att vid besiktningen *säga,* huru man bör förfara (huru en övning bör göras, vilka ändringar böra iakttagas o. s. v.) med en eller flera sjukliga (och på *olika* sätt sjuka) än att rätt *verkställa* dessa olika föreskrifter utan oreda eller tidspillan för alla de övriga deltagarna.

genom att vissa dagar själv leda *hela dagövningen* för hela antalet gemensamt och omedelbart, andra dagar genom att leda blott de övningar, som han ej vill anförtro åt förare avdelningsvis, sättes i stånd att, närhelst så önskas, omedelbarligen hastigt ändra hela dagövningen eller vissa delar.

För övrigt hänvisas till ovanstående föreskrifter §§ 22, 23, som angå ynglingar. Utrymmet medgiver ej att närmare anföra de många enskildheter, som uppstå av olikheterna mellan ålder, antal o. s. v. Om stegring, den första grundställningens förhållande till andra utg., felens olika vikt, behovet att i vissa fall ändra delar av schemat för hoppen m. m. jfr vidare §§ 26, 27. Nedanstående övningar tab. 26 äro att anmärka bland dem, som mest förekomma i schemata för den angivna åldern. Deras användbarhet (för många deltagare eller för få) är dock högst olika, mindre för dem, vartill de enklaste vanliga redskap ej passa bäst för utförandet på led eller i snabb »ström» ss. Rr 49, 50. För en mindre avdelning kan tillgång på korta stavar (hasselpinnar) medgiva smärre ändringar av tab. 17 Rr 1, 7; tab. 27 Rr 13; men får ej undantränga den *fria* grundformen eller urarta till långa serier av »stavrörelser». Likaså gäller, vad ovan säges om lutbräden för fria hopp. — Angående bef.-orden gäller ännu mera det i §§ 2, 3 anförda om deras frihet och inskränkning till antal († 84). För barn hava de »kollektiva» bef.-orden, d. v. s. uttryck lämpliga för flera ej fullt lika fall, betydlig fördel, och bespara (synnerligen för rotmästarna) mycken omständlig »instruktion».

26.

1. Åtskilliga ben-Rr härledda ur ställningar i tab. 13 ss. Inl. till Nigsitt. Svikthopp, i 5 tidmått: 1) Hävn. på tå, 2) Kn.-böjn. till Nigst. ställn. 3) Böjn. till Nigsitt. ställn. 4) Kn.-str. 5) Nedsänkn. (ä); jfr tab. 13 Rr 25 samt tab. 28 Rr 3. XIII.
2. Famnst. R.-böjn. framåt (= Famnlut. Hålln.). XVII.
3. Böjstödvåghalvst. utg. o. 2 A.-strn., stödet mycket svagt, anlagt mot underlif, lår el. knä, vid bom.
4. Räck kn.gr.fallst. 2A.-svängn., ringa fälln. och böjn., matta (ä) (= Str.kn.gr.bågst. 2 A.-svängn.). Inl. m. Böjkn.gr.fallst. 2 A.-strn. Jfr vidare Rr 52, 54.
5. Motsitt. R.-fälln. bakåt. m. höftf. (stark fälln.) (:) på lägre plint el.

ledvis på bänk, flor, sänkt bom el. matta; stöden fästa hälarna mot golvet i brist på ribbstol el. fotribba. XVIII.

6. Åtskilliga armskiftningar bibehålla länge för denna ålder värde ss. sido-Rr (växelsidiga bål-Rr), ävenså vissa lekar jfr tab. 28 Rr 23. För färre även Kn.bågst. Vridn. m. höftf. el. nackf.; e. a. artförändringar av utg.
7. Str.gr.trapp (b) st. Sidoböjn., ena foten på flor el. låg bänk, hela sulan stödd (ä).
8. De enklare spännböjande-Rr *m. båghals* ss. orden »se i väggen» bäst angiva (ä). Jfr i övrigt § 20 om att till dagövningens mitt el. längre framskjuta dylika övningar för svagare åldrar.
9. Om det begränsade bruket av *båghals*, begagnad ss. ändring av andra utg., antingen m. särskilt bef.-ord (t. ex. vid Famnst. 2 A.-slagn. m. båghals) el. därförutan, ss. för vissa Rr i Vr.-stödj., Stupst., Famnframbågligg. o. a. utg., jfr § 27 (ä).
10. Str.gr.bågst. 2 A.-strn. (ä) XVI. Inl. m. Str.st. 2 A.-strn.
11. Åtskilliga buk-Rr samsläktingar till tab. 18 ss. Vågfall. o. synnerligen Spetsstupfall. 2 A.-böjn., jfr nedan Rr 50, 52—54. Likaså Kr. (c) ligg. 2 B.-deln. Jfr tab. 28 om knyckling. Bland övningar lämpliga för denna ålder märkas även synnerligen tab. 24 Rr 1, 2, 3, 7, 8.
12. Motg. lodrät växel klivgång (= »björngång», »vantgång») ledvis m. riktrote (lika höjd för alla till hand o. fot, således någorlunda jämnhöga) på ribbstol efter växelräkn., jfr § 27 anledningarna att på olika sätt begagna denna övnings förändringar o. dess inl.
13. Motg. lutande växel klivgång (= Motlutande —) på undersidan av redskapet († 85). Lutande ribbstol († 86) el. i nödfall lutande brandstege, helst dubbel för nedgång i ström m. djuphopp; jfr nedan samma tabell.
14. Sitt. Vågslingr. framåt (= Sitt. Vågslingr. m. huvudet före); vågrät stege dubbel el. öppen tredubbel. Händernas korsn. sådan, att »den övre» flyttas längst framåt (ä, y). Mycket styvlemmade vuxna nybörjare kunna försöka att gå i *varannan* öppning.
15. Sitt. Vågslingr. baklänges (fötterna förut); (= Sitt. Vågslingr. m. benen före) fattn. i kors långt (y).
16. Sitt. Slingr. lodrätt, på led m. bibehållen rättning (om nog av redskap finnas); ansiktet hålles oförändrat vänt åt samma långstycke. Växelräkn. underlättar att lära fattningen (= Sitt. Lodslingr. på led.)

17. Sitt.slingr. lodrätt i ström: uppgång i ena, nedgång i andra raden av öppningarna; begagnas mest där blott en ensam dubbel lodstege befinnes (= Sitt. Lodslingr. i ström).
18. Sitt. Kors-slingr. uppföre framåt, utföre baklänges d. ä. benen förut. Lodrätt stege parvis (= spiralslingr.) el. hellre i vågrät tredubbel strömvis, fylld el. öppen. XIV, XIX (= Sitt. Korsslingr. uppåt med huvudet före o. nedåt m. benen före.)
19. Sitt. Kors-slingr. framåt både uppföre o. utföre i vågrät tredubbel stege (= Omslags-slingr., »Stupgång», Sitt. korsslingr. uppåt och nedåt m. huvudet före) (ä).
20. Spiralslingr. (Korsslingr.) utanför yttre lodräta långstycket, lodstege. Någon egentlig utg. därtill kan ej angivas: St. för upp-, Sitt. för nedgången (ä).
21. Stupslingr. i kors, blott nedåt senare parvis, lodstege (ä).
22. . . . . . . utanför yttre lodräta långstycket (ä).
23. Våghäng. Slagäntr. antingen fullt vågrätt på bom (hävplanka) sänkt för nybörjare, eller på vippmast (= Vipphäng.) el. något lutande på sprötbommar i par († 87) el. mera lutande på båglina (= Luthäng. Slagäntr.) (ä). Inl. kort på stället först m. utg. sedan m. blott *benens* Rr; händerna sammanknäppta för de svaga, om not saknas, el. om Rr sker på lös stång (»stake») stöd i en ribbstolsholk. Mindre tjänlig inl. m. blott händerna, fötterna stödda på golvet följa m. små steg (y), jfr tab. 27 Rr 58.
24. Stupvåghäng. Slagäntr., händerna gå förut vid både upp- och nedgång, lättast på sprötbommar i par (y).[1]
25. Stupvåghäng. Slagäntr. uppåt m. fötterna förut (ä).
26. Lodräta förflyttningar *nedåt* († 88) m. blott händerna att verkställas i samband m. de övningar, som anföras tab. 14 Rr 22, 23, samt efter Motg. växel klivgång m. m. d. Jfr tab. 24 Rr 21.
27. Lodrät förflyttn. nedåt utförd ss. hopp m. blott armarna (på *två* linor el. stänger) efter någon annan lättare uppgång på samma redskap eller ett närbeläget († 89) (= Lodhäng. Kastflyttn. nedåt.)
28. Att göra växelsidigt höftf. i åtskilliga arter av Häng. utg., vartill benen medverka. De enklaste på ribbstol el. bom (vippmast), svårare på lodlina, stänger, bom o. s. v. *Kör! Stopp! V. (h.) höft—fäst!* o. s. v.
29. Bland förberedande *sim-Rr* kan begagnas Underhäng. Inl. till B.-sim utan tidmåttens sammanslagn., utan armarnas böjn. (y ♀).

---

[1] Förflyttningen uppåt sker som vanlig slagäntring med huvudet högre än fötterna. *Utgir. anm.*

30. Häng. Omsl. på stället medelst vändn. åt v. (h.), varigenom växelvis Underhäng. o. Mothäng. (»övergrepp») el. Frånhäng. utg. (»undergrepp») intages (för gossar) (y). Denna »greppväxling» kan tillgå på flera sätt.

31. Lodhäng, Äntr. på mast. Begagnas försiktigt vid runt eller fyrkantigt redskap av olika tjocklekar (ä).

32. Lodhäng. Äntr. slutad m. Stupvändn. för att gå nedåt huvudstupa, lina; betydligt svårare på stång (ä). Inl. blott lågt.

33. Överkastn. utförd ur Frånhäng. ställn. el. Mothäng. ställn. på något vågrätt redskap enl. tab. 14 Rr 14, el. lägre mellan två lodräta redskap (= »Kullbytt bakåt» † 90 ä, y). Inl. så att fötterna stöda på marken. Jfr tab. 27 Rr 57 o. 60.

34. Att ur Frånhäng. ställn. föra knäna framåt *mellan* armarna under redskapet, fästa fotspetsarna mot detsamma och böja bäckenet framåt; båglina, smal bom el. lutande stege. Det är folkleken »flå katt» *under* redskapet. (= Näcken † 91, ä.)

35. Stuphäng. utg. vid ribbstol, ledvis intagen på följande sätt: *a*) att ställa sig vänd mot ribbstolen m. flatsidan av händerna vända bakåt, *b*) att böja ned huvud och rygg så långt som möjligt o. flytta fötterna intill redskapet så nära som möjligt, *c*) att föra händerna uppåt så, att de gripa någon ribba så högt som möjligt utan att i övrigt ändra ställn., *d*) att kasta fötterna upp mot redskapet så, att hela kroppen hänger lodrätt m. huvudet nedåt, raka ben, *e*) att återgå i motsatt följd (ä). Inl. enskilt, försiktigt.

Dessutom ss. lekar till nöjes men utan oförsiktighet förekommer att m. underbenen spjärnande mot ett fallrep el. bräda klättra uppför redskapet. Klättringen i tab. 14 Rr 23 kan ske m. *rättning* på riktroten (jfr bef.-orden § 6), el. *omkring* den i holken fästade (lutande) stången el. m. greppen rättade efter räkn. Jfr tab. 28 om “manning“.

---

36. Kretslöpning utförd på flera olika vis, ss. på flera led i långa smalt utdragna ringar genom dubbel avbrytn. rotevis, i början omkring utsatta märken tagna bland manskapet, helst så tillställt, att damm ej därav uppröres för mycket (y).

37. Anspr. vallsprång till verkställande av: *a*) Bågupplöpn. sker vanligen i ström från uppställning i rotekolonn på *ett* led. *b*) Vändupplöpn. vanligen ledvis i front m. öppnade led, bet. rotar om bredden medgiver. *c*) Upplöpning o. hopp över kanten († 92, ä). rotevis från rotekolonn, även m. något lösredskap i handen d) Översl. (fattn. om kanten), om redskapets höjd tillåter. Jrf tab. 28 Rr 17.

38. Anspr. fria längdhopp ledvis m. åtskilliga förändringar. — Anspr. fria höjdhopp stundom m. lutplan, stundom därförutan; jfr § 7. Ju mera bruket av räkn. (d. ä. delning i tidmått) avtager desto mera av olika hopp m. samlad sats så verkställda att *hela* hoppet (sammanslagn. av *alla* tidmått) upprepas på Kom. ord: *Spring!* (ä). Jfr vidare § 27 o. tab. 27. Likaledes Höjdhopp under gång el. löpn. för mindre avdelning. — Vid de fria hopp, som göras m. ringa djup el. på marken m. delad sats utan steg el. anlopp, yrkas mest på att nyttja armarnas biträde o. att kasta det fria benet först lindrigt bakåt för att desto starkare kasta det framåt i ändamål att öka hoppets fart. (ä).

39. Anspr. längdhopp m. delad sats o. delat nedsprång, d. ä. den vanliga folkseden att överhoppa bredare diken, »lantmätarehoppet», begagnas blott ute; jfr inl. tab. 28 Rr 11 (ä).

40. Övningar avvikande från de egentliga fria hoppen i följande hänseenden:

a) Med hänsyn till den mindre knäböjningen. De för hjärtrörelsen mindre upphetsande »danshoppen», vari fotombytet verkställes på *ett* tidmått, efter ledarens växelräkn. enl. tab. 27 Rr 1.

b) Mindre Kn.-böjn., men rytmiskt utförande s. k. »svikthopp», Rr mera hetsande, mycket kortvarig. + Jfr tab. 27 Rr 1 i mera likhet m. tab. 28 Rr 2, 3, 8 m. fl.

c) På stället m. vändn. o. sammanslagn. enl. Rr 38, men utan armarnas tillhjälp (= Sidovändn. verkställd ss. hopp).

41. Rena höjdhopp helst ledvis, *a*) upp på flor e. a. upphöjning, samlad sats m. starkt bruk av armarna (räknas i början), el. ansteg o. delad sats, *b*) nyttjade för att ändra grundställn. till något enkelt slag av häng. utg., jfr tab. 27 anm.

42. Åtskilliga djuphopp från småningom ökade höjder, större än de förut i tab. 15 anförda. Därav kunna märkas följande förändringar begagnade ledvis e. a. i mån av befintliga redskap t. ex. bommens ena ända; jfr tab. 25 Rr 11 e. Det gemensamma verkställighetsordet är *Spring!* e. a. utan räkn. Alla göras så, att i slutet befinner sig bålen tillbörligen fullt lodrät († 93) utom för *e*, *h* och *i*, där en ringa hastigt övergående framfälln. medgives (ä, y).

a) Högst. Djuphopp jämfota (utan fotens avföring) från de mindre höjder, som redskapen medgiva († 94). Till 4—5 fots djup. Jfr tab. 27 Rr 61 e. Göres även m. vändn. 90°.

b) Gångst. Djuphopp m. ena fotens avföring, jfr tab. 15 Rr 4 (= Ganghögst. † 95).
c) Rr 5 *c* i tab. 15 m. anlopp uppför en lutande landgång el. s. k. »språngbrygga». Mindre brant än egentliga »vallsprång».
d) Häng. Djuphopp, antingen ledvis från linor, bom, hävplanka, vågstege el. från lutande hängstege, enkel stege e. a., jfr tab. 15 (Str.-häng. † 96), således egentligen följande efter någon armgång. Även m. mindre vändn.
e) Jämväg. Djuphopp bakåt, ledvis från bom e. a., ej mer än föga över manshöjd († 97), jfr tab. 15 Rr 7. Manskapet utgår från redskapets ena ända genom att bruka Rr 51. Även *framåt* genom Överslag göres djuphopp från samma utg.
f) Korshögst. Djuphopp åt sidan († 98), från ribbstol, m. ena armens o. benets utåtkastn., jfr § 7, inl. m. räkn. i fyra tidmått, mindre höjder, jfr § 26. Senare m. vändn. till »fronten».
g) Högmotst. Djuphopp, lägre, även m. vändn. 180°, från ribbstol.
h) Högst. Djuphopp framåt, från springstolpe; ryggen i utg. vänd åt redskapet († 99). Kan småningom ökas till betydlig höjd.
i) Tab. 15 Rr 14 på bom men m. anlopp och lutplan ss. Rr 37. Om lösredskapet är längre, ss. en »landgång» el. bänk, kan det till djuphoppets höjande läggas på den nedre dubbelbommen.
k) Högst. Djuphopp börjande med långsamt Översl. kan knappt göras annorstädes än vid den läktare el. märs (m. notad kant för greppet), som hör till sprötbommar el. halva båglinor i par.

43. Högnigsitt. Djuphopp, ringa höjd (= Huksitt. † 100). För övrigt göras även mindre djuphopp från Sitt. utg., jfr även tab. 24, 25 (ä, y).

44. Anspr. överspång, över dubbelbom (= Sidohopp m. åtvändn. över redskapet m. jämväg. mellanställn.); bommarna högst 30 cm. från varandra i början († 101). Inl. genom deln. så, att anslaget först göres på övre bommen m. båda händer (att intaga Jämväg. ställn.); sedan flyttas till nedre bommen den hand, åt vars sida benen kastas över redskapet.

45. Hjulning utföres på olika sätt, ss. ledvis för större antal, uppställn. på flera led, i rotekolonn, dubbelt avstånd inom varje led. Tillsägelse att »komma ned» på *ett* ben, ej båda samtidigt. Sedan varsammare från någon mindre upphöjning (plint, flor e. a.) för färre, då Rt vänder ryggen åt ledaren på det, att denne må kunna biträda; jfr dessutom Rr 48 om stöd *på* Rt:s hand (ä).

46. Anspr. översl., bom ledvis, dyna, plint-avsats, bomputa († 102),

sadel e. a.; tämligen vitt skilda ben, *Spring!* (ä). Jfr Rr 37 d. samt nedan om olika slag av dessa Rr (ä).

47. Åtskilliga Hopp (»stödsprång») m. anlopp, över plint (delad i avsatser) begagnad såsom en lägre häst, i början tvärsprång (= Sidohopp), sedan även några längdsprång (= Grenhopp).

48. Anspr. Längdsprång (= Grenhopp) på plint m. anslag så utfört, att Rt. därigenom kommer i St. ställn. på redskapet; därefter göres överslag längsefter i stället för djuphopp framåt. Inl. m. delning; sedan göres sammanslagning av hoppet o. överslaget. Mottagning på Rt:s hand är nödig (= Stå i sadeln m. kullbytt därefter † 103). För denna ålder kunna redan begagnas »echappéer» (= Mellanhopp) ledvis m. något sänkt kedjestöd enl. tab. 24 Rr 43 (b).

49. Sitt. Halvsaxn. från sidsits till andra sidan utan vändn. († 104). Utg. intages antingen genom tab. 15 Rr 13 el. för någon gång genom Rr 9. Kan utföras på häst; men tager mycken tid om ej bom m. flera sadlar finnes. XV, 4.

50. Enklare benskiften på bom m. lösa sadlar (= »enkla stiljetter») (ä).

51. Motjämväg. Sides H.-gång, jfr tab. 22 o. 27. (= Jämväg.) (ä).

52. Halvstr.gr.stupfall. Växel H.-lyftn., den lyftade armen sträckt (ä). XVIII. Densamma i Halvstr.gr.vågfall. utg.

53. Stupfall. Inl. till mellanhopp (= »echappée», »mellanränn».) ledvis genom 2 F.-flyttn. framåt nära till händerna (ej längre) o. tillbaka; växelräkn. Fritt på golvet el. vid flor; egentligen en växl. mellan Stupfall. o. Fyrf. utg., jfr tab. 27 Rr 39, 42.

54. Spetsstupfall. Sides H.-gång begagnad bland andra ofullkomliga inl. till fri gång på händerna jfr tab. 18 Rr 12. Vinnes bäst vid ribbstol; fötterna så högt som möjligt. Inl. m. likartad Rr, men från Stupfall. utg., bom, flor, bänk, matta (♀) el. fritt på marken (golvet), jfr tab. 28 Rr 20.

Dessutom åtskilliga lekar, ss. "skottkärra" m. fl.; jfr även tab. 28 o. tab. 34 Rr 5; ävenså att "hoppa bock", i början m. indeln. till tre. Att hoppa över flera remmar el. språngställ på korta avstånd (jfr nedsprång till ny sats tab. 24); att hoppa mellan de på ringa tväravstånd sammanflyttade ståndarna († 105) el. mellan *två* språngremmar (= "Fönstersprånget") o. s. v. — Alla i nästa tab. m. (ä) tecknade äro även passande, de övriga gemenligen för begynnare av den ålder, som här ovan antages.

---

55. Famntåst. och Famnigst. Hvd.-vridn.

56. Vändst. 2 A.-rundn.

57. För denna ålder användbara ses i tab. 24 Rr 48, 51, 54 m. fl.

— — —

Man har börjat med att motsäga och slutat med att eftersäga den s. k. rationella gymnastikens sats, att gymn. bör vara tidsbesparing. Ett somligstädes ganska vanligt fall bör dock anföras, emedan det måste vara bekant för en blivande lärare, ehuru han ej bör eftersträva det. När frågan ej är om att *vinna tid*, ss. då man hastigt skall utbilda en fullvuxen klumpig nybörjare (arbetare, dagsverkare) till soldat, utan förberedning i skolåren (ss. under ännu rådande förhållanden), men snarare att *fördriva tiden* på något oskadligt sätt med övningar ledvis hellre än med *blott* lek eller ordnings-Rr, kunna ännu många andra Rr begagnas, ehuru de ej vid denna inrättning ansetts hava något märkbart företräde i gymnastik. Då kan man för att roa barn och vinna någon omväxling nyttja t. e. sådana Rr som i följande lista, vilka äro både till tid och form bestämda:

1. Böjst. Växel A.-strn framåt, *Armar uppåt—böj! V. (h) arm framåt—sträck! Armar byt om—sträck!* o. s. v. Jfr tab. 24 Rr 13.
2. Famn (d) st. Växel underarmböjn. Överarmarna vågräta orörliga, vinkelrörelsen sker i lodräta tvärplanet, den utsträckta armens flathand uppåtvänd.
3. Räckst. 2 A.-svängn. inom den *nedre* räta vinkeln, d. ä. från Räckst. utg. nedåt till grundställn. o. återgång.
4. Famngående o. Str. gående flyttningar, ss. marsch o. s. v.
5. Famnst. Hävn. på tå o. 2 Kn.-böjn.

Såsom ett oskyldigt bruk av sin uppfinningsförmåga kan läraren då även anse många av de sätt, varpå armars och händers Rr, samt intagande av höftf., nackf. m. m. låta *förena* sig med någon fotflyttn., steg, vändn., hopp e. a. Men här är ej utrymme att anföra allt dylikt, jfr § 15. En så knapphändig redogörelse om detta slag av sammansättningar överensstämmer även med *det ganska obestämda värde*, som mången av dess förra beundrare på senare tider tillmätt de flesta dylika försök att göra en *blandning* halvt av dans, halvt av gymnastik i annan mening († 106).

Det gives dessutom ett antal av Rr, vilkas utmärkande gemensamhet är några likheter med vissa s. k. andnings-Rr (jfr tab. 20 Rr 1—3, 7 m. fl.), ehuru icke alla utförda på stället. Dessa likheter äro förnämligast: 1) En viss långsamhet. 2) Begynnelse från grundställn., merendels med en *inandning*, slut med utandning. 3) Omedelbar återgång genom bågiga banor till grundställn. utan någon bestämd hejdning (delning) i en eller flera mellansatta *ställningar*. Utrymmet tillåter ej att anföra mera därom än den själv-

klara anmärkningen, att de flesta av dessa Rr, ehuru mottagliga för en mångfald av smärre ändringar och sammansättningar, bildas för *samma* leder genom rundad »konfluens» av *samma* banor, som ligga mellan gymnastikens vanligaste utgångs-, mellan- och slutställningar såsom de i det föregående hava varit återgivna. Sålunda återbragta innehålla dessa Rr intet verkligen självständigt, men kunna av varje ledare själv uttänkas och mångfaldigas utan att här öka vidlyftigheten med deras anförande, helst de äro otillgängliga för namn av måttlig längd: utan fullständig beskrivning. — Detta slags Rr, som med vissa nödvändiga undantag i allmänhet föga nyttjas här för övning *på stället*, hava dock två fördelar. Den största fördelen är, att några av dessa Rr rätt nyttjade på smärre led anstränga mindre än det förfaringssätt, som förutsätter bruk av många andra ställningar än blott grundställn. Den mindre fördelen är att varje Rr på led, som utgående från grundställn. oavbrutet (utan avbrott genom mellansatta ställningar) fortsättes i en båglinje återvändande till samma grundställn., lättare *undandrager sig* oövade åskådares granskning av hållningens fel därunder, men även lärarens (lärarinnans) *rättelser*, ss. kan inses av fotogrammer. Ty dessa, som ej smickra eller förbise fel, återgiva avvikelser och fulheter i olika ställningar på ett sätt, som stundom förmått rubba den starkaste belåtenhet både hos estetiska teoretiker och hos de ivrigaste älskare av övningar med större tyngder eller sammansatta hjulmaskiner m. m. — Här är intet rum för systematiserande författares *skolgymnastik* med ögon, öron, näsa, käken, munnen, tungan, tummen, pekfingret m. m. d.

Slutligen märkes, att många redskap, som allmänt nyttjas i andra länder, men här blott undantagsvis, medgiva flera nyttiga Rr, varav åtskilliga ofullständigt ersättas av de närbesläktade ovan anförda övningar. Sådana fall äro åtskilliga Rr tämligen liknande tab. 24 Rr 41, 45 o. a. »voltige», tab. 26 Rr 49, 50 m. fl. Ävenså andra svårare Rr liknande tab. 24 Rr 25, 31 verkställda med olika slags gungor m. m., som ej taga mycket rum.

* * *

§ 26. För att ännu vidare *nedstigande* fortsätta den i det föregående antagna ordningen (jfr §§ 22, 25) bör nu även följa en till det yttersta sammandragen översikt av sättet att använda *småbarns* övningar på grund af de egenheter, som utmärka en god del av dessa övningar. Men då några ytterligare ord i allmänhet om stegringen ej numera kunna undvikas, må de dessförinnan passas in här. För

övrigt hänvisas till det om ynglingar och gossar anförda, varav åtskilligt kan tillämpas i sin mån på småbarn. För denna ålder begagnas aldrig utan nödfall underordnade ledare eller vad i gymnastik varit kallat »rotmästare», ehuru man visserligen träffar undantag bland barnskaran, vilka utmärkt väl föra sin lilla avdelning, ss. erfarenheten visat i gymnastik sedan mera än ett halvt århundrade och därför sedan har givit anledning till att bruka gossar såsom »underbefäl» även vid egentliga krigsövningar för ungdom.

Om inledningars olika slag, deras nytta, försummande och överdrivna bruk (för länge, eller för många mellansteg) måste dock hänvisas till annat ställe († 107) för korthets vinnande här. Blott för att exempelvis anföra ett fall kan erinras, att sällan kan man verkligen behöva driva förenklingen så långt, att man tillgriper Motst. Hävn. på tå och 2 Kn.-böjn. med stöd vid vägg, bom e. a. Egentligen är ingen ålder alldeles otillgänglig för gymnastik i olika mening. Men dess användbarhet samtidigt *för en större mängd* är ytterligt olika: Dubbel-Rr överväga både för de yngsta och äldsta ytterligheternas behov. Bland de första Rr, som kunna givas åt små t. o. m. åt ett årsgammalt barn märkas Ligg. Uppresn. (:) med handstöd till biträde och knästöd till fästande, vilken Rr småningom så förändras, att handstödet avtager. Vissa Rr med armar, huvud o. s. v. framkallas lätt genom att visa något föremål, som barnet vill se eller gripa. Framligg.utg.(:), åtskilliga rullningar och Ligg. 2 B.-upplyftn. kunna även användas tidigt. I förhållande till dessa Rr anses bruket av upprätt ställning på benen, av »gångstol», av sittande ställning m. m. († 108) begagnas för tidigt eller omåttligt i folkbruket. Något senare komma andra Rr ss. Spännböjligg. 2 B.-uppböjn.(:) över en beklädd kullerstol m. fl. Klarsyntare än mången mera kunnig ses somliga barnsköterskor något senare själva tillgripa åtskilliga sådana former, bland andra följande vanliga barnlek: Barnet ställer sina fotspetsar mot moderns; hon fattar dess händer, barnet håller sig »styvt» i bål, ben och hals, och *fäller sig* långsamt baklänges ända till golvet. Modern drager det sedan åter uppåt långsamt. Men dessa få övningar anföras blott »exempelvis», ty hela denna gren av pedagogisk gymnastik, som börjar innan barnen kunna *gå* säkert, förbigås här alldeles ss. ej tillhörande s. k. skolövningar i egentlig mening. Den saknar dock varken egendomlighet eller värde i vissa fall för enskilda ss. »hem-Rr»; men den har ännu ej ens kommit så långt, att den ådragit sig s. k. sakkunnigas och lärdas *åtlöje*. Därför må den, som vill taga någon kännedom därom, hänvisas till skrifter av Clias (1842) och Vögeli,

de enda som i detta ämne röja något spår av praktisk grund i föregående eget arbete, nämligen i de föreslagna övningarna.

Beträffande den mera framskridna ungdomens övningar för större antal (således ej *enskild* övning) kunna följande allmänna satser anföras om stegring: Ingen större rörelsesläkt av värde *faller*, så länge den unge själv kroppsligen växer och utbildas. Blott det jämförelsevis underhaltiga *avtager* i användning med åren, ss. nästa § närmare visar. Allt det bästa, det rätt *valda* tilltager i värde med den stigande förmågan att verkställa det rätt och vackert. Detta stigande beror huvudsakligen av lärarens egenskaper. Om han är fullt passande till att leda bestämda Rr, fria eller bundna med redskap eller med biträde av sidomän (passiva stöd), så *växa* dessa övningar ständigt i »formernas» bestämdhet, skönhet och rikedom, om själva *valet* är rätt från början, och om detta valda förråd ordnas med grundsats att föredraga det enklaste av allt, som kan fylla behovet. Om läraren är passande till att leda jämvikts-Rr, så *växer* även deras rikedom och skönhet under samma villkor. Om han passar att undervisa hopp eller klättringar, så *växa* även de ständigt genom uppträdande i talrikare, skönare, olikare och mera sammansatta arter (mera otvungna föreningar) eller därmed besläktade idrotter. Om han passar till att leda lekar, så växer även deras *fullkomlighet*, om ej antal. Detsamma gäller i synnerhet om de flesta tillämpningar. De äldre friska förmå m. e. o. ända till kraftens bästa ålder draga *mera nytta* av både hopp, klättringar, jämvikts-Rr, lekar samt i allmänhet av bundna och fria Rr på led o. s. v. rätt förändrade i mån av framstegen. Man har väl påstått motsatsen, synnerligen så länge man i de flesta länder ej fäste någon vikt vid ställningarnas »korrekthet», avskydde bruket av led och fria Rr och förbisåg det enklas värde. Ty alla dessa misstag bero på fel i själva förfarandet (»systemet») d. ä. på bristande urval och enkelhet i stegringen, ss. ovan erinras § 17. Det påträffas väl ännu förtjänstfulla skrifter, som vidhålla nästan samma påstående († 109), men detta beror mest på en för långt driven förkärlek till det system, från vars *namn* man ej vill öppet skilja sig. Denna övertygelses anhängare torde giva med sig något, när de småningom utgallrat *ännu mera* av deras äldre övningar och i dessas ställe närmat sig *ännu mera* till de enkla övningar, som nyttjas av en förnuftig (rationell) gymnastik. Därmed är ingalunda sagt, att den härifrån komna metod, som av åtskilliga utlänningar kallats den »rationella gymnastiken», är fritagen från många misstag, tvärtom. Ty med namnet rationell menas enl. ovan ej *ofelbar*, blott

att den fordrar något begripligt *skäl* för allt, som den begagnar eller förkastar, m. a. o. att den ej gillar allt möjligt *utan någon insikt om dess olika verkan*, men blott ett urval av någorlunda tydligt känd verkan. Denna grundsats är dock ett villkor för »perfektibilitet» både hos själva metoden och hos alla lärare fortfarande. Den allmänna plan, som ligger till grund för hela den s. k. rationella gymnastikens pedagogiska förfarande, nämligen att *dela* de bestämdaste Rr i vissa tidmått (ställningar), stegvis härledda ur varandra ända från den enklaste grundställningen, bör vara i sig själv nog klar för att (utan att ingå i många enskildheter), kunna tjäna läraren till ledtråd att efter behov utfinna dylika förenklande inledningar eller mellansteg; jfr § 15 om inl. genom utg. Här anföras därför blott ännu ett par allmänna anmärkningar samt några få enskilda fall, vilka han må själv mångfaldiga med måtta. Ungdom, synnerligen den tidiga, har i vissa fall större behov av att olika delars rörelser *först* skiljas (innan de sammansättas), där skiljande kan otvunget ske. Så inledes Räckgr.stupst. 2 A.-svängn. genom föregående delning i Str.st. 2 A.-svängn. och Str.st. R.-böjn. framåt. Men båda dessa delar inledas själva ur *andra* föregående övningar bestående blott i att på ett visst sätt intaga ännu enklare ställningar. Därav den allmänna regeln: »förr än en sammansatt Rr företages, övas båda de enkla, varav den består». Erfarenheten visar, att vissa övningar t. ex. Översl. behöva *många olika* inl., jfr § 7. — Likaledes behöves, att de flesta flyttningar inledas *på stället*, helt kort genom någon *liknande* Rr. Detta gäller om de mest olika Rr, för Våghäng.Slagäntr. såväl som för rotars ut- och inryckning på ledet, jfr vidare §§ 34 och 35. St. Hävn. på tå (balken), Gång på tå, Sviktgång utgöra således en besläktad Rr-följd. Undantag finnas. Så bör Gång på tå nyttjas tidigare än tab. 25 Rr 13 m. fl. Det vanligaste danssteget (tab. 30 Rr 7) läres lättare med en ringa flyttn. växelvis åt ömse sidor efter ledarens räkn., än såsom åtskilliga gymnaster velat († 110) först *på stället* i flankställn. Jfr tab. 28 Rr 12. Genom dylika jämförelser är det ej svårt att inse, varför A.-strn. uppåt o. s. v. verkställd enl. flyttningens rytm under gång (jfr tab. 12 Rr 11) har ringare användning. — — En lika allmän följdriktighet är, att r ä k n i n g nyttjas till allt, som med fördel utföres (förenklas, bestämmes) såmedelst, vare sig att den verkställes av läraren eller senare av manskapet, jfr §§ 7, 15. Därav framgår en allmän lag, som oaktat många undantag (t. ex. tab. 30 Rr 3) och inskränkningar föreskriver, att de Rr, som i deras fulla utveckling kunna med fördel *upprepas rytmiskt*, må inledas först med *ledarens*

räkn. sedan med *manskapets*, sist utan hörbar räkn., antingen ett *visst uppgivet antal av gånger* eller fortsatt ända tills att ledaren anbefaller *Stopp!* Ett sådant fall är t. ex. att på ordet *Kör!* upprepa Hävn. på tå och Nedsänkn. enligt någondera av dessa två föreskrifter. Jfr vidare § 22 och tab. 4, 30 m. fl. En lärare, som utrustad med klangfull röst förstår att jämte ett riktigt avmätt »kommando» begagna händerna till vissa rytmers ledning, har däri en synbar hjälp. Till samma ändamål hör, att läraren tecknar eller »slår takten» med händerna vid behov. — Dessutom erinras för alla åldrar gemensamt, att stegring sker ej blott genom *utbyte* av Rr, utan även ofta genom *samma* Rr:s »skärpande», ss. medelst ökad höjd eller längd vid klättringar, hopp m. m., eller medelst större vinkelförändring vid ännu flera Rr († 111), jfr tab. 27 Rr 32, 33, 46. Så erhålles det mindre ansträngande steget (á) av Stupfall., Sidfall., Fallsitt. utg. (ävensom för vissa Rr i dessa utg., jfr tab. 10, 18 m. fl.) genom bruk av bom, bänk, flor e. a. upphöjning. Vid Stupfall., Vägfall., Fallhäng. o. a. d. ställningar stegras dock ej blott genom olika lutning, men även genom händernas ökade avstånd (över axelbredd). genom starkare armböjning till vissa gränser o. s. v. Jfr § 10. — Det märkligaste undantaget är, att utf. av Motsitt. R.-fälln. bakåt så snart bör gå djupt ned med betydlig böjning, på bänk ända till golvet. Dess »grader» äro för *flertalet* av unga: *a)* ringaste fälln., ej mera än att läraren kan *se* den, *b)* fälln. med böjn. ända till golvet, ej för långsam, *c)* större fälln. än den första, *d)* vågrät hålln. Bundna hopp och Överslag på bom stegras i motsatta riktningar, de förra genom redskapets höjning, de senare genom dess sänkning. Många fria hopp tillhöra *alla* »stadier» av övning blott genom stegring av längd, höjd o. s. v. — Inom samma Rr-släkt följa somliga steg *hastigare*, andra vida långsammare, evad stegringen sker genom ökad sammansättning, förlängd hävstång, starkare vinkel, längre väg, större motstånd, ökad hastighet, förlängd utdräkt eller genom förökat *antal* av nära likartade övningar. Även för de mycket övade, som dagligen få gymnastik, och som begagna Rr, vilka vanligen (då antalet är större) ej nyttjas för smärre barn, behöver man stundom göra uppehåll någon längre tid vid ett visst ställe (steg) för att tillräckligt förbereda bruket av en ännu svårare ställning, härledd ur den förra. Sålunda plägar man, sedan Vågvr.-stöjd. utg. varit begagnad under några dagar, låta utföra en Huvudvridn. i denna ställning för att utan sinneströttande »enformighet» kunna förbereda bruket av Str.vågvr.stödj. utg. och de Rr som förekomma däri eller därur. Mångfaldiga tillställningar åsyfta un-

gefär detta samma mål, ss. de uppsträckta armarnas tidmätiga återgång till Böjst. för att ånyo uppsträckas m. m. jfr tab. 26 Rr 10, tab. 17 Rr 6. För att från Str.st. ställn. återgå till Böjst. ställn. o. s. v. plägar dessutom nyttjas ett särskilt bef.-ord: *Armar nedåt —böj! Uppåt—sträck!* († 112). — Synnerligen behöva mindre barn några särskilda inledningar i vissa fall. För barn anbefalles den Kr.häng. utg. annorlunda än för vuxna, nämligen på följande sätt: Ordet *Ställ!* angiver blott fattningen. Knäna uppböjas därefter på *Ett!* sänkas på *Tu!* För den Frambågligg. utg. tvärtöver en bänk behövas *två* bef.-ord, nämligen: 1) *Ligg!* för att varsamt utan hastighet avpassa en förberedande ställning, varunder händer och fötter ännu stöda på golvet så, att »allmänna tyngdpunkten» avvägs rätt, d. ä. ej för långt framåt eller bakåt, 2) *Ställ!* för den verkliga utg. med lyftat överliv och lyftade ben, jfr tab. 27 Rr 14. Till ett slags inl. kan dessutom nyttjas att lyfta blott benen (sträckta), med stödda händer. I avsikt att för små barn förenkla intagandet av Vågfall. utg. från Tvärframbågligg. utg. plägar man låta dem med händerna smått krypa framåt till den förstnämnda ställningen med tillsägelse att därunder hålla sig alldeles raka. Men inledningar förekomma nästan överallt. Den estetiska gymn. utgår ej *omedelbarligen* ur den pedagogiska, utan genom talrika inledn.; jfr tab. 30. Innan man börjar egentlig brottn. (tab. 34 Rr 20 m. fl.), böra föregå åtskilliga övningar att under lek med någon urskillning och utan klumpighet eller våld *fatta en annan på varjehanda sätt* (tab. 33 och 34 Rr 1—13) och ytterligare särskilda skolövningar av mera bestämd art ss. tab. 34 Rr 16 m. fl. Korteligen, man må aldrig förakta att ägna ordningsföljden en viss uppmärksamhet. Man kan ursäkta utövare av den »traditionella» dansskolan, om de ordna benens övningar så, att dessa *börja* med fria Rr stående på ena tåbalken, utan föregående bruk varken av handstöd eller av de enklaste *samsidiga* ben-Rr ss. tab. 13 Rr 1, 6 m. fl. Men den största vetenskapliga »auktoritet» kan dock ej i längden bevara detta bruk för *gymnastiken* vid samfällda övningar ledvis för outbildade begynnare helst i något större antal. Ty det är en krokväg utan nödtvång († 113). En riktig stegring lägger märke till enkla *bålvridningars* vikt just för de små i början, t. o. m. mer än *böjningar* åt sidan, om man tillika vill bevara (lära) ställningens vårdande. Ingenstädes inträffa betydliga hinder att fylla behovet av lätta fria bålvridningar i flera arter av olika utg., ehuru den oförklarliga frånvaron av dessa Rr tyckes visa, att dessa enkla Rr ännu somligstädes anses ligga utom *möjlighetens* område († 114) enl. föreg. Jfr

rörelseläran om möjligheten av alla *leder*, »isolerade eller kombinerade», antagen ss. grund för förrådets begränsning. Efter bruket av de enklaste arterna (ss. tab. 3 och 4 Rr 6, tab. 5 Rr 9, tab. 6 Rr 7 m. fl. sätt att verkställa vridn.) användas dessa med eller utan mindre ändringar ss. *utgång* för andra växelsidiga övningars stegring och sammansättning, nämligen för bålens böjning framåt, bakåt, åt sidorna, t. o. m. för rullning, således för alla övriga »typiska» sätt att röra bålen. Ej blott tab. 19 och det motsvariga varvet i tab. 6—12, utan många andra därmed mera eller mindre närbesläktade övningar visa, vilken talrik och växlande ordning av kraftiga Rr antingen bildas av bålvridn. (i utg. eller i utf:s första del) förenad med andra passande »momenter», eller härledas medelbarligen ur någon därtill passande växelsidig utg., ss. Gång(a)st., Gång(b)st., Utfallst. m. fl. Det gives knappt någon ordning (rörelsesläkt), inom vars gränser den rationella gymnastiken utbildat en större rikedom på bestämda och vackra former av så väsentlig »inverkan på inre delar och vätskor» samt av så riklig användning i. både frisk- och sjukgymnastik, både fria och bundna. Även de fackmän, som mest önskat inskränka rörelseförrådet till de verksammaste arter, hava ej kunnat ersätta vridning och de därpå grundade sammansättningar med blott *en enda art* av denna typ (»grundform») utan fara att återfalla i den forna »enformigheten» att bara *rida*, eller bara *gå*, eller bara *slå boll* o. s. v. Jämväl de, som förkasta människohandens bruk ss. »ovetenskapligt» och allt, som ej kan ske med dyrbara konstmaskiner, hava hittills ej vågat fullkomligt utesluta alla dessa viktiga bål-Rr, ehuru de för kostnaden o. a. lätt insedda skäl måste inskränka arterna så mycket som möjligt. Desto mindre bör annars skolgymnastik onödigtvis förbigå eller uppskjuta alla former av dessa växelsidiga Rr t. o. m. för de små. Men det gives *ofta* mera giltiga anledningar att för en viss ålder göra ändringar i stegringens rätta ordning, vilka mest bero på yttre orsaker ss. utrymmets, redskapernas, antalets olikheter o. s. v. En sådan oundviklig förändring för talrika skaror av barn eller ungdom medför de bundna hoppens inskränkande, uppskjutande eller försvinnande utan annan ersättning än Stupfall., Fyrf. Rr, Hjulning m. m. jfr tab. 27 Rr 61. Därför i mån av ålder böra även tab. 27 Rr 37—44, 62—64, tab. 26 Rr 52—54, utgångsställningen till tab. 18 Rr 8, 11, 12 användas, så snart som det är möjligt utan överansträngning i alla de fall, där bristande redskap, underhaltiga ledare e. a. svårigheter hindra eller mycket fördröja bruket av stödhopp m. fl. a., varav barn lättast umbära tab. 15 Rr 6. — Såsom på visst sätt stående i

sammanhang med stegringsföljden erinras om de mot vissa fel begagnade dubbel-Rr i § 15, vilka aldrig må försummas, där yngre nybörjares ringa antal tillåter bruk »över lag» under de första dagarna.

För övrigt är det en enkel och viktig, men i användningen stundom förbisedd, sanning, att, ehuru stegring måste oavlåtligen eftersträvas inom samsläktade Rr (och slutligen »skiljaktigas konfluens»), så böra dock kortare *återgångar* tidvis ske, ss. för en enda dag eller två, sällan längre, emedan det enklare, som ej på lång tid varit nyttjat, är därigenom slutligen vordet svårare[1]. Detta är synnerligen viktigt för barn och ungdom. Man bör ej följa det mera skenbart systematiska än sant pedagogiska bruket att för små barn uppskjuta löpning till dess, att färdighet i vanlig marsch är vunnen. Ty barnen kunna gärna löpa fritt (utan samtakt) ända från den första dagen. Men sedan tab. 15 Rr 2 b (Fritt hopp på stället m. utåtkastn. av armarna) är genomgången, skola armarna dock aldrig mera ligga overksamma vid sidan under något hopp, såvida det ej undantagsvis nyttjas ss. vid sidovändn. enl. bef.-ordet: *Med hopp v. (h) — om!* Jfr tab. 26 Rr 40 c. Likaså sedan hastigt jagande »ström» har varit i gång, begagnad för något visst hopp, må den för yngre oftast föredragas, om ej alltid utan undantag.

Det gives dessutom icke så få övningar, vilka äro på visst sätt oavhängiga av all stegring. Sådana äro t. ex. de, vilka alldeles oförändrade måste övas varje dag, ss. framför allt *uppsträckningen* till kroppens största längd, d. ä. helt enkelt själva grundställn. rätt intagen, vilken övning återkommer nästan i varje ögonblick såsom en omedelbar begynnelse till nästan alla Rr på led o. a. Ehuru annars skarpt i strid med den »gamla exercisens styvhet» gymnastikens anda må hava varit († 115), sammanträffade dock bådas strävande i *en* sak, vilken föranledde den senare att låna bruket av led och befallningsord samt de s. k. ordningsrörelserna (jfr nedan) ur den förra med några ändringar, åtskilliga inskränkningar och högst få tillägg († 116). Denna gemensamma strävan kan sammanfattas däri, att av två ytterligheter snarare hylla *överdriften* än *försummandet* av följande fordringar: 1) Snabb uppställning (stillhet och tystnad) på led, när sådant erfordras, d. ä. när det anbefalles. Detta går lika bra för barn som för de skickligaste vuxna, om läraren förfar rätt. 2) Ögonblicklig uppsträckning på nästa bef.-ordet (*Giv akt* eller kort vissling), oförminskat bibehållen till det sista

[1] Detta ökar ytterligare antalet jämförelsevis av de äldres och skickligares övningar, synnerligen ynglingars.

bef.-ordet (*På stället—vila!*[1]), ungefär på det sätt som vanligen kallas »brösta sig» utan den överdrift, som *hindrar* andedräkten. 3) Ögonblickligt utförande med största möjliga hastighet av alla Rr på led eller annars utom de fall, där undantag är överenskommet. — Detta hela förfarande var huvudsakligen grunden för påståendet, att gymnastik är den enda rätta, enkla och nödvändiga början och underlaget för all folkbeväpning; ty blott handgrepp och mycket ordnings-Rr utan gymnastik äro till detta ändamål av lika ringa värde som hon själv berövad denna synnerligen »disciplinerande» och mycket »bestämda form», varförutan hon ej passar för män, knappt för kvinnor. Jfr vidare nedan om »marsch med anslutning» bland ordnings-Rr. Åtminstone för alla *unga* gäller således gemensamt följande: **1)** Särskild övning från den första dagen av »*Giv—akt!*» omväxlande med »*På stället—vila!*» (= Lediga) († 117) behöver städse upprepas (ofta och kort), så snart hållningen ej nog tydligt och hastigt intages på det förra bef.-ordet genom måttlig men »kvick» bakåtdragn. av huvud (haka), axlar, händer, höfter o. s. v. med intagande av rät fotvinkel, slutna hälar, full liksidighet. Att missbruka detta länge prövade bef.-ord, att missbruka manskapets tålamod och uppmärksamhet med en mängd av övningar på stället utan plötsliga avbrott och *kort* vila (ytterst kort, på stället eller fritt, om ej marsch i dess ställe) är alldeles ovärdigt en lärare i gymnastik, åtminstone för ungdom. Det är lika orätt som försummandet av att skilja lystrings- och verkställighetsord, att låta utf. *försölas* eller *föregå* det sistnämnda. Därav uppkomma och inrotas hos flertalet av ungdom och barn åtskilliga ställningar, som varken äro viloställning eller uppsträckt grundställning, utan ett »dåsigt» mellantillstånd, vilket mer eller mindre liknar den ställn., som uppstår av försöken att timtals följa sundhetslärors o. a. d. »populära» uppfostringsskrifters välmenande råd att vid skrivning *sitta rak* i en s. k. »stram» hållning. — För tidig »vapenföring», bestående nästan blott i att stående och gående *bära* ett jämförelsevis tungt gevär, giver vanligen åt de svagare barnen ett betryckt utseende, och förvärrar en dålig hållning, lutande eller sned, d. v. s. verkar

---

[1] Vilket bör återgiva friheten lika hastigt. Barn kunna fylla dessa fordringar, om uppmärksamheten snart går över, d. ä. om "på stället vila" aldrig ett ögonblick försummas, så snart uppsträckningens bibehållande är onödigt t. ex. under en kamrats klättring, under förevisning av någon viss Rr o. s. v., det är, i varje fall, då någon skall lämna ledet. — Svårare envisare fel (vilkas rättande fordrar tid) måste enl. § 15 vid övningar på led rättas särskilt, medan det övriga manskapet vilar på stället, eller efter "övningstimmans" slut. Detta glömmes alltför ofta, jfr § 27.

motsatt till avsikten. 2) Att börja vilken som helst Rr på led utan att först anbefalla uppsträckning (*Giv—akt!*) är att tillåta den ske slarvigt. Ty en riktig grundställn. är det enklaste medlet att därifrån överflytta de viktigaste villkoren för en vårdad hållning till alla *härledda* utg. o. a. Ändamålet är ständigt detsamma, som ovan nämnes: »*full* andedräkt» med minsta hinder. Det är ingen egentlig överdrift i det kända påståendet, att all aktiv gymnastik är bröst-Rr, »lunggymnastik», d. ä. *bör* vara det, åtminstone för alla friska ovan den här förbigångna allra spädaste åldern. Det är lika sant som, att gymnaster hava uppfunnit övningar, vilkas förnämsta eller enda verkan är att skada bröstet, och tyckes förråda glömska av, att människan äger ett bröst och behöver det, ej minst i gymnastik. — Vidare märkes: bruket av bef.-orden *Vila! Uppställning! Spring!* och åter *Vila!* o. s. v. upprepade ånyo[1] böra, jämte de förut nämnda, bibehållas i gymnastik, ty de äro där tjänliga till ovanberörda ändamål. Gossar böra nämligen under gymnastik vänjas att städse *hastigt* ställa upp sig, att aldrig »söla», då de gå (rätteligen springa) till eller från redskapen o. s. v. Till detta ändamål har man i gossars gymnastik begagnat († 118) följande förändring av samma övning. Förr än *Vila!* anbefalles, erhåller »riktroten» en lågmäld tillsägelse att vid ordet *Uppställning!* (eller blåsning) skynda till ett *annat* ställe, antingen efter föreskrift (var) eller efter eget val. De övriga tillsägas att (vid *samma* ord) skyndsamt ställa upp sig med rättning på honom, för att se, vem som kommer »sisten» o. s. v. Detsamma kan även övas med uppställn. i sidovändn., jfr tab. 28 dess 1:sta avdelning anm. Om den till »riktrote» valde är lämplig, hittar han snart själv roande försvåringar, jfr tab. 29 att »jaga rotmästaren». Det är således egentligen att till lek förändra exercisreglementers bruk av uttrycken *Skingra er! Uppställning!* o. s. v. Flera dylika bruk anföras tab. 28 Rr 16 m. fl., vilka läraren kan mångfaldiga, allenast de befordra *hastig* lydnad och ordning (hastigaste övergång från frihet till orörlighet, från lek till allvar, från stoj till tystnad), men undvikande de högtidliga s. k. grupperingar, uppmarscher, figuréer, »promenader» m. m., som föga passa i frisk ungdoms dagliga gymnastik, på sin höjd vid »uppvisningar» o. a. d. — De flesta s. k. hållningar passa mindre för små barn.

Ingen ålder älskar tvånget så mycket som barn göra, när det

[1] Ordet "vila" bibehålles här ss. utmärkande den sedvanliga tillsägelsen (inb. tillåtelsen) att fritt skingra sig ur ledet. Huru många gånger de anförda upprepningarna böra ske, kan ingen annan än lärarens eget *förnuft* avgöra. — Upplösningen sker även stundom oförmodat under marsch.

förenas med rytmisk livlighet och bestämdhet samt täta avbrott i vila, så att *fri* lek och gymnastik, rast och uppsträckning flitigt växla. Men utom dessa, dels ur den s. k. rekrytskolan, dels ur barnalivet, hämtade eller härledda övningar, alla hastiga, somliga t. o. m. tidmätiga, begagnar gymn. ännu andra lika enkla övningar till samma slutändamål. Deras syfte genomtränger väl flertalet om ej alla de övningar, varav en förnuftig gymnastik betjänar sig företrädesvis. Hastiga Rr i en bestämd bana löpande från en viss utg. till en viss slutställn. (och tillbaka) äro de förnämsta medlen. Men det är dock synnerligen *vissa* mycket enkla hastiga Rr, som särskilt utmärka sig i detta fall även för de yngsta och svagaste (jfr tab. 1—5) från första början, varför de beröras i denna §. De betecknas i vardagstal med det uttrycksfulla namnet »uppryckningar». De tidmätiga däribland (tempo-Rr, växel-Rr) kunde i brist på bättre namn kallas accenter, emedan verkställandet alltid följer i ett noga avpassat genljud av bef.-ordet. Bland många enkla och uttrycksfulla övningar av det senare slaget tjänliga att för tillfället (mellan andra övningar på led) väcka och sporra örats uppmärksamhet må märkas blott följande: F.-slutn. m. återgång, även sammanslagna[1], de enklaste A.-sträckningar, jämväl A.-skiftningar, Höftf., Nackf., ävenså F.-flyttningar särdeles den dubbla till sida, F.-ombyten i två tidmått ur någon växelsidig F.-flyttn. (utåt eller framåt), vändningar av olika tidmått-antal, steg framåt (bakåt) i olika antal, inbegripande luckbetäckningar, inryckn., ombyten av 1:sta o. 2:dra män m. m. samt enkelt sidsteg åt ena sidan eller åt ömse håll i fyra tidmått — ävenså för de mera övade några föreningar av vändn. med steg, samt åtskilliga utryckningar och de i *tre* tidmått delade rotebetäckningar, F.-ombyte enl. § 28. Jfr vidare §§ 34, 35, 37 om bestämda enkla »taktövningars disciplinerande verkan» till andra övningars bestämdhet. Några av dessa »småsaker» förekomma således när som helst varje dag utom övriga Rr. För att lära »sävligheten att röra sig »kvickt» ej blott vid vissa tidmätiga rörelser men även annars, begagnas att hastigt sätta sig ned på golvet (stiga upp) m. m. således Kryss-sitt., Kn.st., Fyrf. m. fl. utg. (jfr tab. 27 anm.) eller »oreglerad» vändn. av 360° växelvis åt v. och h. på vink eller pipblåsning. När de ungas goda vilja ej förmår stävja

---

[1] Liksom intagande av grundställning nyttjas ss. en särskild övning i förbigående för att påminna om hållningen av huvud och överliv under den enklaste tänkbara ställn., så begagnas även fotslutningar (tab. 1 Rr 2) ej blott under grundställning utan även i andra t. ex. Str.st., Famnst. utg., ss. en rättelse eller påminnelse om *rät fotvinkel.*

språksamheten, hjälper merendels gällt skri, löpn., även med handklappn., tab. 27 Rr 3 e. a. d. fortsatta leksätt, som möda måttligt. Jfr § 33[1]. Läraren må ej i skolgymn. anse sig pliktig att oföränderligen stanna på ett ställe; ty vissa övningar »kommenderas» bäst *bakom* ledet, i front, andra framom flanken o. s. v.

Det mål, som sålunda kan och bör vinnas även för mindre barn, över en passande åldersgräns, låter kortast sammanfatta sig i följande erinran ur den tidigaste större skrift om gymn. på detta språk: *Den förnämsta uppgiften är ej*, ss. »*många föräldrar vänta, att deras barn skola lära sig utmärkta konster genom gymnastik*», *men att få mera hälsa och verksamhet*, *mindre klumpighet eller slapphet.* Ty icke ju flera *konster* barnen kunna visa, utan ju större håg de röja för gymn., ju hellre de underkasta sig den strängaste ordning, desto bättre tecken att övningarna ledas rätt, med välvilja och omdöme. Jfr § 35. Den, som vill se denna grundsats fullständigare utvecklad, återfinner densamma i Rothsteins nedan berörda större skrift. Detsamma motsäges ej numera i åtskilliga andra utländska skrifter, vilket tyckes bekräfta satsens allmänna giltighet.

§ 27. De i slutet av föregående § anförda övningar övergå ingens krafter och förstånd. De uttrycka både sedliga och fysiska villkor för alla Rr:s bestämdhet synnerligen på led, såväl på stället som i marscher,[2] och inverka därigenom även på alla andra förflyttningar. I följd av deras bestämdhet äro de t. o. m. så mycket nyttigare även för de små, enär *antalet af lätta bestämda och tillika verksamma Rr avtager ytterligt för denna ålders förmåga.* Visserligen kunna utan svårighet ännu vid 10—11 års ålder alla Rr ur de första tabellerna nyttjas utom utfall o. a. d. svårare fotflyttningar

---

[1] Det gives en mängd föreskrifter, som rätt nyttjade kunna gagna, men dock ej böra allmänneligen *anbefallas*, åtminstone ej i samma syfte som de anförda. Sådana uppgör varje lärare för sig efter hans eget skaplynne. Därför erinras om följande blott "exempelvis": *a)* att vid marschers lystringsord ("framåt") fälla kroppen något framåt för att vara beredd, *b)* att de små själva räkna *(ett! två!)* efter befallningsordet *Halt!*, *c)* att låta smått manskap klappa med händerna under marsch för att "markera takten" o. s. v.

[2] Den förr så ansedda, nu så tadlade "parad-marschen" har dock den fördel i flank (rotekolonn), att den övar ihärdigheten och påpassligheten att under stark anslutning "tvärt avbryta en lidande marsch i dess största hastighet" utan knuffningar, samt besparar rättningar m. m. Måttligt nyttjad för mindre avdelningar är den ej utan gymnastiskt värde (jämte helvändning därunder för båda sidor), ehuru den numera knappt finnes i *praktiken*, åtminstone på gymnastiksalarna. Den lediga sträckmarschen, ss. ute, har undanträngt den († 119); en onödig överdrift framkallad av den förras ojämförligt större värde för tillämpningen.

samt dubbel-Rr. Det är således ingen synnerlig svårighet att bereda dem 5—7 tabeller, vari flertalet övningar äro stegvis olika († 120). Således om man (efter några dagars föregående övning, tab. 1—2) för dem eller för ännu yngre använder »fristående» övningar, som ungefär motsvara tab. 3—5 (utom Utfall och Str.-slutgångst. utg.), så bör enl. § 17 *minst en* marsch (gång på tå, löpning), klättring e. a. häv-Rr, hopp, lek (rast) utgöra den vanliga fyllnaden med någon omväxling av arter, och leken sist; jfr §§ 4, 15, 22 om det allmänna i varje dagövnings ordningsföljd. Ty små barn fordra dagligen *många* men lätta Rr. Men därav inses lätt, att för de minsta åstadkommes stegringen ej förnämligast genom starkare och ihållande Rr, utan genom *antalets* ökande; dock så att även de närbesläktade må inbördes avvika så mycket som möjligt, fastän de i en huvudsak överensstämma o. s. v. Följande översikt av en del av den pedagogiska gymnastikens rörelseförråd visar en märklig sida av *sambandet* mellan: 1) Övergången från lättare till svårare och från lek till allvar, d. ä. frågan *när* leken övervägande bör inträda. 2) Den s. k. gymnastikålderns begynnelse, varom meningarna äro något olika. 3) Det rätta antalet av deltagare och de mindre skadliga avvikelserna därifrån, varom meningarna så ytterligt hava växlat († 121) i olika länder, ehuru mindre nu.

Med tillväxten av skolornas lärjungar ökas manskapet i gymnastik. Detta var förr i allmänhet något mindre än nu, sällan under 100 eller öfver 200. En till lärare passande man (kvinna) kan, om metoden är enkel, lätt undervisa ett betydligt antal utan skada för livligheten och riktigheten. För en bra lärare stiga fördelarna i vissa avseenden med antalet, om åldern ej är mycket låg eller mycket olika. Den, som ej kan underhålla både »formen och farten» med 30—50 barn, bör aldrig befatta sig med gymnastik. Ty man ser ej sällan obetydliga folkskollärare lösa denna uppgift även med barn av 9—10 år på ett utmärkt sätt i förhållande till ålder o. a. hinder. Men *i allmänhet* gränsar detta *tidiga bruk av egentlig gymnastik* för stora barnskaror till ett slösande med *lärares tid*, vilket förr eller senare får sin dom, dessutom av ringa nytta, föga större än den beprisade dårskapen att låta dessa små »exercera bataljonsexercis» med gevär och packning, ehuru mindre kostsamma än dessa periodiska överdrifter. Såvida ej någon ändring kan ske *antingen* i de nu gällande skolstadgar, vilka medgiva 7—8 års ålder för kroppsövningarnas början, *eller* i det stora antal av små barn, som mången lärare måste undervisa samtidigt; så befinnes tiden vara för knapp att rätta och minska de fel, som ofrivilligt följa åtskilliga

Rr; om man ej vill tillgripa det oftast skadliga medlet att *förlänga* övningarna dagligen.

Av dessa hinder o. a. d. uppkommer esomoftast nödvändigheten att för mycket inskränka rörelserna, eller att för barn tilllgripa övningar, vilka äro *för svåra*, eller sådana övningar, vilkas värde kan kallas mera *stort* eller »kvantitativt» än *gott* eller »kvalitativt», mindre vackert än livligt eller lustigt, mera lätt än bestämt och »korrektivt» mot de bildningsfel, som läraren bör motverka. Jfr flera av de övningar, som finnas i följande tab. 27. Där denna sista utväg är en verklig nödvändighet, må man ej klaga däröver, utan söka mildra olägenheterna genom att bereda de äldre något ringa tillskott på särskild tid (desto noggrannare), vore det blott få minuter. Såsom synnerligen viktig i det nyssnämnda avseendet visar sig en egenskap, som är gemensam för många lätta Rr, men hos åtskilliga framstår tydligare än de övriga: En sådan är t. ex. tvärsprång (= Sidohopp m. åtvändn.) *över* dubbelbom med större avstånd, (jfr den lättare inledningen tab. 27 Rr 44). Den svårare och fulländade formen kan göras vackert av högst få, men »passligt» av många till samma höjd. Följande lista erinrar om liknande ehuru ej fullt lika förhållanden:

1. Motg. växel-klivgång på springstolpe el. ribbstol.
2. Sitt. Slingringar, några av de enklare slagen, jfr tab. 26.
3. St. Kn.-uppböjn.
4. Kr. halvst. Kn.-strn. bakåt (tab. 8 Rr 4 el. ur Slutst. utg.).
5. . . . . framåt.
6. Anspring. sidohopp utan vändn. mellan redskapet (Dubbelbom) jfr § 7.
7. . . . . m. åtvändn. . . . .
8. . . . . m. frånvändn. . . . .

m. fl.

Den första av dessa Rr är farlig och bör, för att utföras rätt efter gymnastiska grunder, övas först med växelräkning († 122) noggrant och skiftande mellan ömse sidors hand och fot, d. ä. *så* att v. (h) hand och h. (v) fot flyttas samtidigt. Den är vida lättare att rätt uppfatta och verkställa, om den från första början noga undervisas med en skicklig »riktrote» t. o. m. utan någon egentlig inledning. Det vanligaste bekanta inledningssättet är att under ett par dagar nyttja blott *två* steg uppföre och nedgång likaledes: *Ett! Två! Ett! Två!*[1] Men om tiden och manskapets antal eller andra omständig-

---

[1] Ej sällan förbises nyttan av, att denna liksom vissa andra Rr första gången särskilt *inläras* efter den egentliga "lektionen" t. ex. för en mindre avdelning.

heter ej tillåta läraren att i början övervaka detta, så är det dock (fastän felen snart inrotas) sämre att alldeles uraktlåta denna övning, än att låta den gå såsom den kan utan all annan ledning än att tillse *måttlig höjd* för nybörjare. — De under N:o 2 sammanförda Rr förhålla sig ungefär på samma sätt. De fordra i början en mycket noggrann undervisning av händernas anläggning på det vågräta långstycket för att snart läras lätt; sedan läras (rättas) de blott med största tidsspillan. Men hellre än att *utesluta* dem eller i början giva dem *för liten* tillsyn må de gå alldeles fritt, allenast att barnen lära känna rätta *vägen* och röra sig fort i livlig »ström» på ringare höjd. Nästan likaså förhålla sig Rr 3—8. Det är ganska svårt att göra dem så *felfritt*, att de förefalla vackra, men så mycket lättare är att göra dem med större eller mindre fel. Men för talrikt småfolk hava de dock en viss användbarhet, nämligen Rr 3—5, på led, om åtminstone *taktens* bestämdhet bibehålles.[1] Ty enl. ovan avtager varje övnings värde, ju mindre tydligt och oblandat (från sam-Rr) den återgiver en »grundform» av den väsentlighet, som utmärker de i § 17 anförda. Detta är även ett nedstigande. Likaledes förhålla sig Rr 6—8 utförda fort i »ström», om åtminstone hastighetens största livlighet bibehålles. Ungefär likaså förhåller sig tab. 27 Rr 9, ehuru långsammare. Nästan hela den ordning av Rr, som inbegriper alla Överslag (på dyna, bom, plint o. s. v.), deras inl. i tab. 15 och deras förändringar ända till den klumpigaste kullerbytta (jfr tab. 27 Rr 56) hava denna egenskap så framspringande, att man bör betjäna sig därav vid behov. De delades därför med skäl i två slag: *a*) de svåra »högkullbytterna» utförda med kraftigt begagnade sträckta armar till huvudets höjande från golvet eller redskapet, *b*) »rundkullbyttor» († 124), ss. den vanliga fria barnleken i gröngräset med stöd av hjässan tillika (tab. 28 Rr 24) eller ss. en *illa* utförd inl. vid bom o. s. v. Åtskilliga övningar kunna, sålunda förändrade, utgöra ett slags ganska fria inledningar i brist på bättre, synnerligen för små pojkar, där fordringarna på skönhet ofta äro så nedtryckta, att denna ålder nästan allmänt uteslutes från s. k. estetisk gymnastik († 125) — även av dem som mest svärma för denna gymnastikgrens samman-

[1] Det bästa *valet* i fråga om vissa ställningars vikt är antingen *yttersta noggrannhet* (oriktigt tillskriven en i vårt land rådande "gränslös idealism", † 123) eller *full frihet* hellre än en halv medelväg mellan rätt och orätt, sådan som man ofta får se den i avbildningar. Detta val gäller mest för småbarns fria hopp; jfr § 28 om lek.

blandning med den pedagogiska.[1] Flertalet av dylika övningar lämpar sig såmedelst till att upptagas bland övningarna för *talrika små barn* i ändamål att förbereda († 126) eller förbigå den bestämda eller vackrare motbilden av samma inledande syfte. Därför brukar man även låta de små (9—12 år) i sådana fall begagna den allmänna barnleken, som liknar tab. 15 Rr 10, men göres fritt från räkning och mellanställningar, först vid måttligt *sänkt* bom, sedan småningom höjd[2] — således i motsatt ordning till den bestämdare avarten i tab. 15. Dylika obestämda lekformer utgöra liksom ett slags avfall eller efterskörd av de till deras avsedda verkningar tjänligaste, enklaste och vackraste »prototyperna» eller förebilder. — Men det är bättre att låta barn fritt *leka* än att försöka gymnastik, när dylika obestämda eller underlägsna avarter måste få övervikten däri för längre tid. De komma därför i fråga blott under förutsättning, att läraren, såsom nu flerstädes är fallet, till följd av missförhållanden mellan åldern, antalet av barn och tillgängliga redskap m. m., måste bland barnskaran medtaga sådana små, som ej egentligen höra till gymnastikåldern, ehuru lagen förbjuder att utesluta dem. Men flertalet av dessa Rr begagnas annars föga; de flesta ersättas med andra mera passande Rr, om han har nog av redskap, måttligt antal av tillräckligt gamla, eller har goda biträden († 127). Likaså nyttjas i nödfall tab. 14 Rr 4 med *raka* armar i början, samt tab. 3 Rr 3, tab. 4 Rr 4 framåt, tab. 7 b Rr 3 m. fl. utförda med lindrigt böjda knän, hellre än kutig rygg, jfr vidare tab. 27 Rr 8. Ävenså tab. 15 Rr 14, oaktat bröst, mage eller ben släpas mot redskapet (plint eller sänkt bom, jfr tab. 27 Rr 61 c. d.), således i motsats till de allbekanta *kännetecken*, som mest utmärka ett vackert utförande av samma (?) stödhopp, nämligen de sträckta armarna och benen, det upphöjda huvudet, det från redskapet nog avlägsna stället för sats och för nedsprång o. s. v. Likaledes fördrages i början men *mycket kort* tab. 1 Rr 7 utan den nog tydliga utvridningen av överarmarna. Enär Vågfall. utg. innebär en *lindrig* böjn. bakåt av halsen (båghals), medgives, att åtskilliga Rr däri till lättnad för de små må ske ss. vore utg. en Vågbågfallande. Av det

---

[1] Denna sammanblandning fordras synnerligen av de lärare i vissa länder, som *för gossar och ynglingar omskapa hela gymnastiken till danslika turer* under namn av ordnings-Rr i annan mening än den enkla och inskränkta (blott disciplinerande), som här användes.

[2] En frisk pilt ser knappt en vågrät träslå av passande höjd (ungefär höfthöjd), förrän han kastar sig däröver framstupa på magen, och "giver sig omkring".

föregående inses lätt skälen till följande allmänna föreskrift: Ju smärre och flera barnen äro, ju mindre tid till vissa ställningars noggranna vård och delning i bestämda tidmått, desto snarare måste hoppen övergå till hastigare ström, vilken form då nästan undantränger alla andra. Dock bjuder försiktigheten att åtminstone *en gång* inleda denna övning utan oavbruten hastighet. — Slutligen angående *rytmen* erinras den viktiga anmärkningen, att för småbarn är oftast angelägnare att befordra den »hastiga taktens» påskyndande än att nedlägga mycken möda på den s. k. *långsamma* taktens utpräglande, jfr tab. 27 Rr 8. Ty hastigheterna äro ej så olika och många för de små; *men takten, synnerligen den hastigare, kan ännu längre bevaras i en viss bestämdhet, ehuru »formens» noggrannhet lider betänkliga brister.* Dock lyckas tab. 20 Rr 1 tidigare än tab. 5 Rr 10.

Av de anförda fallen m. fl. plägar man draga följande allmänna slutsats: Nybörjaren, han må vara den starkaste man eller det klenaste barn, måste förfara stegvis; men »utgångspunkterna» äro inbördes avvikande till en del. Den vuxne nybörjaren är redan från första dagen mottagligare för lätta och enkla uppgifter; som en *annan* nämligen ledaren bestämmer till tid och rum. Vore han den dummaste och okunnigaste, så inser han tydligen skillnaden mellan tvungna och frivilliga gränser, inser huru de senares högsta möjliga förenkling vilar på de första matematiska begreppen om rätlinje enl. de sex grundriktningarna *uppåt, nedåt, framåt, bakåt, utåt, inåt* (åt sidorna), således även rät vinkel och de motsvariga lod- och vågräta planerna, därnäst *lutande* räta linjer och halvrät vinkel, slutligen även halvannan rät vinkel, kretsar m. m., varefter enkelheten hastigt avtager († 128). Men barnet förmår ej i många fall pålägga sig andra band än de *omedvetna*, som vanan redan befästat; m. a. o. det allra enklaste är för barnet sällan det lättaste. För vissa av dessa övningar kan således ej råda stor stränghet. En del av övningarna likna i början mera de sammansatta, som stundligen ske annars utom gymnastiken t. ex. *gången,* vilken numera allmänt anföres ss. en »utomordentligt sammansatt» Rr, tvärtemot tidigare förnekanden av detta påstående, viktigt för uppfattningen av andra ännu mera sammansatta övningar. — Följande slutsats, sammanfattad av det föregående, bör nu lätt inses genom de anförda fallen. *En verkligen ideell uppfattning leder till att ständigt eftersträva och föredraga ett visst urval av de fullkomligaste och bestämdaste former inom varje viktig typ. Men den utesluter ej lärarens plikt att av medlidande för oförmågan hos en massa av små klumpiga lärjungar öd-*

mjukt nyttja alla medel, som på den kortaste möjliga väg kunna bättra förhållandet. Däri skiljer sig denna sanna och måttliga idealism från den i rörelseläran utförligare framställda uppfattning, som säger, att »det groteska kan ganska väl begagnas såsom den bästa inledande övning till gymnastik». Besagda slag av idealism sänker sig ned, väl *frivilligt,* men blott i nödiga fall, d. ä. för de typer som kunna vinna därpå, nämligen som ännu så förändrade kunna verka gagneligt.

Utom de omtalade kunna med större eller mindre skäl hit hänföras flertalet av följande i tab. 27, passande att övas ledvis (för färre eller många) och efter växelräkn., åtminstone till en början för alla. De visa tydligen, att ingen däribland är begynnelse- eller slut-Rr i en dagövning för något försigkomna. Ett undantag är Rr 52. Vid jämförelse med mera bestämda Rr ser man lätt fjärmare eller närmare likheter, ss. mellan Rr 3 och Halvstr.kr.halvst. utg. (jfr även tab. 12 Rr 4), vilken dock föga nyttjas. På samma sätt förhålla sig Rr 8, 9 tab. 27 till tab. 4 Rr 4 och tab. 5 Rr 3; likaledes Rr 11 till tab. 17 Rr 1; likaledes den i Rr 32 sist anförda avarten till tab. 14 Rr 15. Mindre underlägsen i det anförda avseendet är Rr 37 jämförd med tab. 18 Rr 8, 9, 11, o. s. v. Andra, t. ex. Rr 13, som ej äro lika obestämda (jfr med tab. 17 Rr 1, 7), passa dock blott för *fåtal;* nyttjas därför merendels blott till ett övergående ombyte med närbesläktade fria Rr e. a. — Några av de i denna tab. medtagna Rr anföras egentligen på grund av deras uråldriga burskap i forna tiders gymnastik e. a. d. plägseder.

27.

1. Enklaste fotskiften i *ett* tidmått verkställda genom Danshopp, vanliga lekar bland pojkar:

a) Samsidigt från Tåst. utg. till Tågr.st. o. tillbaka, m. hälarnas hopslagning, rotekolonn m. öppna led o. s. v. Ledarens växelräkn. (= Tågr.st. Fritt hopp m. F.-skifte).

b) Växelsidigt från Tågång (b) st. utg. till andra sidans motsvariga utg., frontställning (= Tågångst. Fritt hopp m. F.-skifte, ä).

Förändrad till rytmiska Svikthopp övas dessa båda Rr blott i största korthet, o. även m. en ringa flyttn. bakåt. +

2. Gång (b) st. Växel helvändn. på hälarna, inl. till den i tre tidmått delade vändning, som förekommer i äldre exercisreglementen.

Inl. m. tab. 13 Rr 22 o. omväxl. m. tab. 13 Rr 23; jfr vidare §§ 35, 37.

3. Att hastigt (125 o. mer i minuten) höja ena knäet måttligt böjt o. andra sidans hand (arm) växelvis († 129), egentligen en lek som roar små pojkar, men ej må länge fortfara i anseende till det därav häftigt påskyndade hjärtslaget. +

4. Att på knä m. stödda händer verkställa Växel H.-lyftn. nyttjas blott ss. leksätt i rytm verkställd genom att »daska» flathanden i golvet, för de minsta. (= »Knäf.»)

5. Inl. på stället till grekernas »Pitylizein» (= Halvstr.st. A.-skiftn. genom svängn. *utan* böjn., jfr tab. 3 Rr 7), båghals, uppställn. i front. Göres även ur Halvstr.halvräckst. utg. i blott 90° ungefär. Vinnes lättare till bestämdhet än de flesta följande. (ä) Hastighet ss. följande, sedan ledarens växelräkning är avlagd. XVII.

6. »Pitylisma» m. förflyttn. (ä). Rytmens hastighet efter 60—75 i minuten, ljudlig räkning. Bör ss. föreg. framskjutas längre än tab. 3 Rr 7, om reda i formen skall vinnas.

7. *a*) »Dansa Pirrika», stegvis rätt framåt. Båda armarna el. den ena sträckas framåt genom svängn. Rt. tillsägas att fälla sig ned så mycket som möjligt för varje flyttn. (= Fredlig »Pyrrikä», innefattande åtskilliga slags utfall m. vårdande av takt mera än form).

   b) För mindre (φ), vilka ej få tillfälle att bibringas färdighet att göra ett »korrekt» utfall, kan försökas den »krigiska pyrrikä» i dess vanliga roande form: att m. knutna nävar stöta (svänga) framåt utanom »parmänningens» arm, i ett ofullbordat något tungt utfall, efter växelräkn. Inl. på *ett* led.

8. Str.st. R.-böjn. framåt m. något *hastigare* uppresning.

9. Str.gång (b) st. R.-böjn. framåt-nedåt tämligen hastig till fingerstöd mot golvet, m. bakre benets lyftande bakåt (ä).

10. Motvåghalvst. Hävn. på tå o. Kn.-böjn., men *m. fattn.* växel- el. samsidigt. (ä) Länden insvängd. Vid bom samma utf. i Halvstr.motvåghalvst. utg., den stödande foten mycket närmare redskapet än i tab. 24 Rr 17 (ä). Jfr § 31 om bruket av Rr i Str.våghalfst. utg. underlättad med knästöd eller länddstöd mot redskapet (φ ä).

11. Str.st. 2 A.-svängn. (b), banan utsträckt även nära till den nedre Rr-gränsen så, att uppgiften mera inskränkes till en *led-Rr*, jfr Rr 12. Liknande Rr kan senare göras i Str.stup. st. utg.

12. Räckst. 2 A.-svängn. m. båghals, seende rätt upp. Utg.: *Huvud bakåt—böj! Armar framåt—sträck!* Utf.: *Armsvängning—ett! tu!*

13. Åtskilliga sådana Rr som tab. 17 Rr 1, tab. 5 Rr 3, 9 utförda m. kort stav kunna gagna, om ledaren lyckats förena ordning o. livlighet, men annars mindre än m. tyngder, jfr § 25.
14. Tvärframbågligg. utg. m. höftf., allmänna tyngdpunkten tätt framom bänkens, plintens, pallarnas el. stolarnas bakre kant, om ej matta el. dynor begagnas därtill (= Frambågligg. jfr § 15). På växelräkn. intages utg. (*Ett!*) o. fällas (*Tu!*), händer o. fötter enl. § 26; varannan Rt. vänd åt motsatt håll på bänk.
15. Tvärframbågligg. Huvud-vridn., höftf., ss. föreg. utan fotstöd.
16. Böjtvärframbågligg. utg. o. sedan därur 2 A.-strn. (= Str.frambågligg. utg.) matta el. dynor; jfr Simtabellen fig. 6 (ä).
17. Böjtvärframbågligg. 2 A.-strn., allmänna tyngdpunkten så långt bakåt, att de slutna fotspetsarna stöda på golvet, hela bålen (och benen) lutar svagt nedåt baktill, nära en tredjedel av en rät vinkel, låg bänk. (= Böjframbågligg. ä).
18. Böjtvärframbågligg. 2 A.-strn. m. hälstöd. Samma Rr som föreg. verkställd på två led m. *två* bänkar så, att hälarna stöda *under* den ena bänken, varpå det andra ledet vilar; uppställningen liknar bet. luck. m. 2:dra i helvändn. (ä). Jfr § 23.

---

19. Frambågligg. Huvud-vridn. m. H.-fattn. å en ribbstol el. på en sänkt bom; Rt. vila på en matta e. a., tillsägas att »se i taket». För de svagaste, ss. de två följande. *Ställ!* o. s. v. (= Motframbågligg.)
20. Frambågligg. 2 F.-uppböjn. m. händerna fattande en ribbstol el. underarmarna stödda (sträckta armbågar) på sänkt bom, pallar e. a.
21. Högnigsitt. 2 Kn.-strn. under sätets utskjutande utan A.-böjn., långsam växelräkn. el. *Ställ! Häv! Sänk!* (= Motkr.sitt., Motkr.-häng.) fattningen något ovan hjässan i utg.
22. Underhäng. 2 B.-svängn. (i Str.häng.) över dubbelbommens nedre del el. över en bänk, något långsam (= Änghopp) på stället efter räkn., el. m. en ringa H.-flyttn. framåt för varje B.-svängn. Blott det förra kan ske på led, nämligen om en längre bom (eller flera små) finnes; fattningen *jämn*, om bommen är notad, verkställes med ett litet *hopp* av de kortaste. XIV, XVIII.
23. *a*) Höggr.nigsitt. 2 A.-böjn. i följande ordning. *Utg.*: Rt. stiger upp på nedersta ribban, fattar vid pannans höjd, knäna utåtförda, sätet framfört. *Utf.* två tidmått: Kroppen sänkes så lågt som möjligt genom knänas böjn. utan att skjuta bäckenet bakåt. Återgången uppåt sker måttligt hastigt. Duger ss. häv-

Rr för ganska klena, som ännu ej gjort St. inl. till fria hopp. Är tillika en inl. till Mothäng. 2 A.-gång nedåt jfr. tab. 26: Utf.: *Häv! Sänk!*

b) I brist på ribbstol el. springstolpar kan nyttjas Motnigsitt. 2 A.-böjn. under bom (flat, helst notad), jämväl utan fordran att hälarna må röra sätet el. varandra (om barnens längd är mycket olika); bålen lodrät el. föga fälld bakåt.

24. Höghalvnigsitt. 2 A.-böjn. till Höghalvst. utg. o. långsam återgång, på 3:dje—4:de ribban.

25. Motg. sides klivgång; fötterna följa lägsta ribban, händerna ovan hjässan. Trängsel undvikes. Kan senare ändras till Motg. sides klivgång på ena foten, den andra lyftad bakåt.

26. Högst. Jämfota hopp ned från lägsta ribban o. åter upp, växelräkn. (= Inl. till kastklivgång). Jfr tab. 24 Rr 18. Liknande göres även m. *ena benet.*

27. Högst. 2 A.-gång nedåt (o. åter uppåt) m. raka knän o. skjutande sätet starkt bakåt i vinkel. Något svårare än de fyra föreg. (♀ ä) Göres lättare för mycket svaga i motst. utg. *på golvet* m. tillåtelse att böja knäna, således från Motst. (b) ända tills sätet rör golvet, fötterna *intill* redskapet. *Ställ! Nedåt—kör! Uppåt—kör!*

28. Mothäng. 2 F.-uppböjn., jfr tab. 14 Rr 21. (= 2 Kn.-uppböjn.), ribbstol el. dubbelbom.

29. Motkr.(c)häng. 2 A.-böjn., fötterna men ej sätet röra marken i utg. Kan användas för de minsta samtidigt m. Motkr.hävsitt. 2 A.-böjn., vari sätet rör marken. I båda en ringa fällning bakåt.

30. Kr.häng. (b) 2 B.-uppböjn. (= Spännhäng. 2 B.-uppböjn.) vid dubbel bom, stege el. ribbstol, utf. i ett enda tidmått genom sammanslagn. av den till- o. avtagande (con- o. exentriskt) Rr: *Ett! Ett!* &; »se i taket!» Jfr vidare fullföljd i Rr 57. XIV, XVIII. Mera liknande en Fallhäng. utg. göres ungefär samma Rr vid *enkel* smal el. notad bom.

31. Underhäng. 2 B.-deln. ledvis »i flank» vid bom i Str.häng. (= Mot- eller Skifthäng.) Fattningen så jämn som redskapet medgiver, om fåra saknas. Växelräkn.

32. Fallhäng. utg. m. kedjestöd (knäppta fingrar) nyttjas, om bommen är för tjock för fattning på vanligt sätt. Uppställningen liknar bet. luck., bom så höjd att ringa fälln. uppstår. I brist av annat än stolbord e. a. tillfälliga redskap framträder något berättigande av den ss. häv-Rr lägsta avarten Bågfallhäng. utg.

33. Båghäng. utg. m. ringstöd parvis, på led enl. föreg. Uppställningen liknar bet. rotar (ä). Ringaste lutning. Fattningen kan även ske ss. i föregående Rr.
34. Spännbågkn.st. 2 A.-böjn., ribbstol, knäna lämna golvet (mattan) under utf. (ä).
35. Gr.fallhäng. 2 A.-gång nedåt o. åter uppåt kan begagnas (efter räkn.), om lodlinorna hänga nära en vägg o. d. *Utg.:* Händerna fatta lodlinan; fötterna stödas mot väggen m. utåtförda fotspetsar. *Utf.:* Varje flyttn. utgör blott en handbredd (ä).
36. Med fattn. ss. Rr 32 att låta Fallhäng. o. Båghäng. utg. växelvis övergå hastigt i varandra; växelräkn. (= Fallhäng. Växling mellan fall- o. båghäng.)
Jfr vidare Rr 55 o. föreg. lista Rr 8. Även kan hit hänföras att på dubbelbom göra hastigare hävn. m. hjälp av ena foten stödd på nedre bommen.

Dessutom har man begagnat följande: Kr.sitt. 2 A.-böjn. m. fattn., ribbstol, (= Hävsitt.). — Gr.fallhäng. Växel H.-fattn. så utförd, att handen slår hörbart mot redskapet efter växelräkn., smal el. notad bom. Liknande i Våghäng. utg. m. knutna fötter; jfr tab. 26 — Motkn.spänust. o. Motkn. gr.spännsitt. 2 A.-böjn.

---

37. Fyrfota utg. intagen omedelbart från grundställn. eller (genom Str.st. R.-böjn. nedåt) från Spetsstupst. utg.; i början mindre hastigt, händerna knappt en fotlängd från fötterna, sätet uppskjutande. *Ställ!* Jfr vidare tab. 28 Rr 20. XVIII jfr XV, 4.
38. Fyrf. 2 F.-flyttn. utåt (ringa vidd) o. åter inåt ungefär ss. ett danshopp (ä), två tidmått, växelräkn., indeln. till *två*, 2:dra i helvändn. el. bet. luck. Senare: Fyrf. Krupphävn. ett tidmått (φ) (= Inl. till att »gå på händerna»).
39. Fyrf. 2 F.-flyttn. (kort) jämfota framåt intill händerna o. bakåt (2—3 fotlängder); sätet bibehålles ständigt uppskjutande, växelräkn. Kan ss. föreg. även göras vid flor el. låg bänk så, att fötterna flyttas *intill* redskapet, ej upp därpå, vilken försvåring senare tillkommer (= Fyrf. Inl. till mellanhopp).
40. Fyrf. Förflyttn. framåt, jämfota (kort), först m. båda händer sedan m. båda fötter, två tidmått. Kan utbytas m. Fyrf. Sidesflyttn. på bom, bänk e. a., om golvets otjänliga beskaffenhet hindrar dess bruk.
41. Bågstupfall. utg. vid flor, bom el. bänk. Ryggen sänkt o. böjd, knäna raka, fötterna slutna stödda på fotspetsarna utan uppböjn. Hvd. så böjt bakåt, att Rt. under hela tiden ser uppåt. († 130). Intages från grundställn. i två tidmått: anlägga händerna, kasta fötterna bakåt. För större antal på golv e. a. nyttjas hellre

Fyrf. 2 F.-flyttn. bakåt (lång) ända till Bågstupfall. ställn.; därpå återgång intill händerna o. s. v. Jfr tab. 28 Rr 28.

42. Fyrf. Förflyttn. framåt jämfota (lång), först m. båda händer (till Bågstupfall. ställn.), sedan båda fötter; helst *tvärtöver* tiljorna (= Jösselioppet inom). Genom övning uppstår vid händernas flyttn. ett slags skutt framåt, en vanlig barnlek (♀). Jfr om utbyte härav § 30 ang. hopp.

43. Fyrf. Förflyttn. bakåt, jämfota för både händer o. fötter. I början m. växelräkn. o. ganska små skutt.

44. Jfr vidare tab. 28 Rr 26, tab. 26 Rr 52—54 samt här nedan Rr 6 o. fl.

45. Folkleken »Sparka nyckel» fritt el. m. stöd (= Sidomotst. B.-kastn. uppåt) bom el. ribbstol e. a.; blott för de minsta ss. en lek, ehuru snart i passande rytm. XVIII.

46. Fall.(c)häng. Växel B.-uppböjn. rytmisk, mycket ringa lutning, vid bom höjd föga över hjässan, hälarna lodrätt under bommen. Hastighet ss. en något långsam marsch för att kunna kasta upp fötterna nog högt. Hvd. bakåtkastat, »se i taket». Inl. m. lägre bom men ännu mindre fällning nära liknande Motst. ställn.

47. Växel B.-uppböjn. utförd mellan två änterstänger i den ställn., som uppkommer genom att flytta fötterna 1—2 fotlängder framom stängerna, fatta dessa vid höfthöjd ungefär, och fälla bålen bakåt, så att överlivet hålles nästan vågrätt.[1]

48. Tvärvågligg. utg. m. fattn. på vågrät stege el. dubbelbom, sittande knappt. Svårare på bänk, bom. (= Vågligg. Hålln.) (ä).

49. Motfallsitt. Växel B.-uppböjn. under bom (till fattn.) på matta el. sittande baklänges på långbänk m. ryggstöd (om vilket Rt. fattar) el. på en dubbel bom, sträckta armar, långsammare växelräkn. (ä).

50. Motsitt. R.-fälln. bakåt (m. R.-böjn.) m. fattn. på bänkens främre kant. Göres mot ribbstol el. bom el. m. två bänkar på två mot varandra vända led o. mindre avstånd (i ledet) än vid bet. luck. Hastigheten är något större än vanligtvis vid äldres R.-fälln. bakåt.

51. Samma Rr som föreg., vartill lägges att släppa händerna (efter verkställd böjning) o. intaga en ställn., som ungefär liknar böjningen under Valvligg. ställn. Jfr liknande Rr:s övningsföljd § 26.

---

[1] Ställningen förhåller sig till Spännböj.ställn. ungefär så, som Talst. Br.-spänn. förhåller sig till Hävst. Br.-spänn.

52. Str.gr.nigstödst. R.-böjn. bakåt till Valvst. ställn., jfr tab. 20 (ä). De mindre tillåtas att utan knäböjn. m. skilda fötter göra hävning på tå för att stöda högre(ä). Str.kn.gr.stödst. R.-böjn. bakåt förutsätter jämförelsevis *högre* stöd (mot ryggen) nyttjad ss. en andnings-Rr.

53. Lättare motsvarigheter till tab. 10, 11 Rr. 7, XIX:

a) Sidmotst. Inl. till hjula, långsam, ena handen på sänkt bom (bänk, flor, stolar), den andra sträckt »i linje m. bålen o. yttre benet». *Ställ!* &. Göres även från Str.gr.st. utg. (ä) (= Halvstr.kors st.).

b) Halvstr.stödst. Sidesfälln. o. svag böjn. m. B.-deln. genom yttre benets lyftande, stödet lågt, mot låret. Utg. — Utf.: *Till v.* (*h*)—*böj!* o. s. v.

54. Ridsitt. Växelvridn. (höftf.) m. »knutna» fötter på längre bom kan nyttjas, om brist på bänkar råder för Gr.sitt.Växelvridn. Ävenså nyttjas, Kn.sitt. Vridn. m. slutna hälar.

55. Sitt. vågrät Slingr. framåt (= Sitt. Vågslingr. m. huvudet före) på dubbelbom, om vågstegar saknas (ä). (Jfr tab. 26). XIV, XIX.

56. *a*) Stuphäng. utg. på bom (tummarna framåt) men m. någon lutning o. en svag vinkel i bäckenet. Redskapet vid föga mera än höfthöjd; återgången till grundställ. kan snart ske ss. ett Översl. († 131). Är då egentligen blott ett annat sätt att dela tidmåtten i inl. till översl. än tab. 15 Rr 10.

b) Att stående intill bommen (tummarna framåt vända) fatta redskapet vid höfthöjd och låta kroppen tämligen långsamt välva över detsamma m. tillräckligt skilda fötter. Ledvis användbar på längre bommar; strömvis även på lösa stakar, vilkas ena ända stöder i »ribbstolshölk», om ordningen är god.

57. Fortsättn. av Rr 30 göres genom Motgång(b)st. Inl. till »flå katt», över bom e. a. (= Överkastn.), sammanslaget tidmått av upp- och nedgången; efter räkning. Senare kan den så uppkomna Stup(c)häng. utg. *bibehållas* ss. Rr 60 (varigenom sammanslagningen upphör), el. överkastet fullbordas ss. tab. 26 Rr 33 (ä). XIV. XVIII.

58. Våghäng. Äntr. *till sidan*, händer och fötter på samma sida av redskapet (ä). Går bäst på smalare bom, i nödfall på sänkt vågstege (= Tvärvåghäng.). Kan inledas m. Fall(d)häng. Sidesflyttn.; knäna starkt böjda, redskapet mycket sänkt.

59. Långsammare utf. (i början) av tab. 24 Rr 32 *bakåt*, inskränkt till att intaga Tvärvåghäng. utg. m. hjälp av händer o. knä-

veck, varpå de senare lossas och sänkningen fortsättes kring skuldrornas tväraxel, tills fötterna nå golvet; bom ledvis el. hel båglina. Vanlig barnlek, som blott småningom kan påskyndas o. på flera sätt förändras, ss. att lossa *händerna* för att stödas på golvet under slutet av omvälvningen; jfr tab. 24 Rr 16.

60. Stuphäng. utg. *lodrät mellan två linor*. Intages från St. grundställn. jfr tab. 26 Rr 33, tab. 24 Rr 25. Återgången sker bakåt (ä). Överkastningen fordrar stor försiktighet m. vissa enskilda.

61. De ändringar till vissa delar av »språngschemat», vilka kunna nyttjas för denna ålder el. något äldre, inses av följande flock. Användningen därav beror på, huruvida hoppens *början*, d. ä. tab. 15, bör undergå blott de uteslutningar el. inskränkningar, som § 7 medgiver, el. ytterligare ändras för de små i stort antal enl. §§ 26, 27.[1] De m. × tecknade fordra sällan återgång tidvis:

a) Tab. 15 Rr 1, 2 tab. 28 Rr 2, 3 (kan inl. m. tab. 26 Rr 1), tab. 15 Rr 3, 5 a, c, det senaste jämväl utefter långbänk, även om lutplan finnes. Därefter kunna följande fria hopp växla m. de bundna: St. Fritt hopp m. vändn. 180°, Fritt hopp åt sida m. ett ansteg. Likaså *utåt* (φ).

b) Fyrf. utg. o. a. d. (jfr Rr 37—44) om ingen därav är redan förut nyttjad. Omv. m. följande:

c) Av ofullkomliga liknelser till bundna hopp, men med *enkel* sats, märkas exempelvis följande: »Schappa» en samsidig förflyttn. mellan två bänkar. — Motst. Krupphävn. m. B.-utåtkastn. vid bom, varannan ställd å ömse sidor om redskapet ×. — Lägsta sidohopp m. åtvändn. (jfr tab. 15 Rr 14) m. *enkel* sats o. kort anlopp, oavbruten ström; bom, bänkar el. plint, lutande språngstavar, »stakar» trädda i ribbstolens holkar ×.

[1] Av all hyfsning, som dessa Rr behöva, är *nedsprångets*, d. ä. stötens ögonblick, viktigast för flertalet av människor, jfr §§ 7, 26. Det behöver i sin första enkelhet för *måttliga höjder* rensas från medfödda fula eller farliga fel, konstgjorda tillägg uppfunna av gymnaster, ss. spetsvinkliga slutna knän, krokig el. lutande bål, framsträckta armar m. de ständigt knutna nävarna. Denna rensning kan ej ske utan att *stanna* i den slutställn. (Nigst.), varmed nedsprånget ändas, till *rättelsers* avgivande. Sedan denna huvudsak kan anses vara vunnen, är ej tid att vidare spilla m. räkn. o. deln. m. m., utan *mera skäl* att låta alla hopp på stället gå fritt i *hastigaste sammanslagn*. (Jfr tab. 26 Rr 38 m. fl.) och andra hopp gå i *hastigaste ström* utan bef.-ord, jfr tab. 15 Rr 5. I verkligheten förhålla sig även de *större* höjderna likaså. Ty om man har lyckats att helbrägda sig i fallets slutögonblick, visst kan man därpå "komma dän" utan vidare metodisering.

— »Ränning» mellan dubbelbom (utan ansteg) ×, jfr föregående lista i § 27.

d) Motst. hårt islagen *dubbel* sats, bom e. a. (nödfallsvis fritt) nyttjas blott för dem, som ej själva därförutan förstå den. — Upprepn. av de tre sista Rr i punkt c, men m. *dubbel* sats; de två sista Rr ske lätt i ett slags rytm m. *ett* ansteg (ä).

e) Djuphopp m. *samlad enkel* sats, lågt, först m. räkn. enl. tab. 15 Rr 2. — Samma övning m. *delad* sats. Jfr även tab. 26 Rr 42 f.

f) Sammanslagn. av alla fem tidmåtten, som bilda fria hopp i höjd (framåt o. s. v.) m. *samlad enkel* sats enl. tab. 26 Rr 38 (ä).

g) Lek förekommande bland gossar att genom ett hopp (m. armarnas hjälp) intaga Nigsitt. ställning o. genom ett hopp likaså återgå till Tåst.); växelräkn.

62. Ridsitt. Förflyttn. framåt, växelvis på händerna o. sätet; en vanlig lätt barnlek († 132), lättast på sänkt vågrät längre bom, senare på sprötbom e. a.; fortsättning jfr tab. 25 Rr 11 b, tab. 26 Rr 51 o. fl. XV, 4.

63. Kr.jämväg. (b) utg. m. lindrigt stödda fötter, mellan bänkar. Inl. m. Jämväg. (b) utg. m. fötterna (knävecket) uppböjda (stödda tåspetsar för de svagaste), om bänkarnas höjd tillåter.

64. Kr.jämväg. utg. först ändrad till Bågstupfall. utg., vilken växelvis övergår till motsatt ställning (liknande »kräftgångens» ställn.) efter växelräkn. Ögonen seende uppåt under hela övningen (= Jämväg. 2 B.-svängn.) (ä) Jfr § 30 listan Rr 8.

Jfr i övrigt tab. 34 Rr 5 (ä). Dessutom erinras, att vissa ställningar intagas på *olika* sätt o. från olika utg. ss. Böjst. från grundställn. o. från Str.st., Famnst., Räckst. o. s. v.; jfr § 26. Likaså kunna olika arter av Häng. utg. ss. Mothäng. (m. övergrepp) el. Underhäng. intagas genom blott fattn. el. m. ett hopp ss. vid bom för någorlunda lika kroppslängder, så att grundställn. o. Häng. utg. upprepas efter växelräkn., nedhoppet slutligen m. vändn. 90°. Någon gång ss. lek kunna vissa ställningar ordnas i en *kort* följd tidmätigt efter räkn. hastigt. Sådana ställningar äro Kn.st., Kn.sitt.. Kn.språngst. o. a. därur härledda. Följderna kunna växla betydligt; blott "exempelvis" följande: St., Tåst., Nigst., Nigsitt., Kn.st., Fyrf. & el. Str.st., Fyrf., Bågstupfall., Fyrf., St. återintagen genom hopp o. s. v., som läraren kan mångfaldiga; jfr tab. 28 Rr 28 samt § 36.

Flertalet av de i föreg. tabell anförda övningar visar ganska tydligt, huru genom olikheter, som ej synas vara betydliga († 133), kunna två Rr uppkomma av ganska olika värde, om man fäster någon vikt vid felen, d. ä., om man önskar att bibehålla det vackra så rent som möjligt. Det är dock långt ifrån, att i *alla* dylika dubbel-

bilder den obestämdare kan användas med någon fördel, tvärtom. Det är visst icke svårt att *illa* verkställa Anspr. längdhopp över rem ledvis med kedjestöd, jfr tab. 28 Rr 35; men det är lika lätt att göra hoppet vackrare *utan* stöd. Den likaledes ur folklivet lånade Halvspännböj. Omvridn. med stav († 134) eller fast redskap (ribbstol, änterstång, springstolpe) är tämligen lätt att göra illa, men bliver då ofta *ytterligt* oliksidig och likväl svårare än dess flesta enkla rent gymnastiska samsläktingar, jfr tab. 6—12 Rr 2, tab. 16. Många skäl mana således till att föredraga dessa enklare och bestämdare arter. — Det slarv, som vid otillräcklig tillsyn uppstår under bruket av ovannämnda »kullbytt» över bommen för små barn, visar ej så ofta betydlig snedhet, som den likaledes bland barnlekar förekommande seden att stående på marken fatta bommen och kasta benen i bågriktning *framåt—uppåt* över redskapet (jfr tab. 27 Rr 57, tab. 26 Rr 33, † 135), vilket tag nästan ingen minderårig kan göra liksidigt, utan vanligen värre oliksidigt för varje dag, om tillsyn saknas. Det gives dessutom mycket, som är lätt utan att vara nyttigt; — hellre må barnen leka. Härom hänvisas till utförligare i rörelseläran.

Denna upplyser även, att felen äro av ganska olika vikt. Bättre är att vid Gång(a)st. utg. flytta foten något för kort än för långt, värst är att göra vinkeln orätt. Men utrymme saknas i tabeller för alla *beskrivningar* av vad man menar med en vårdad hållning och dess många avvikelser och fel i olika utg. och Rr. En särdeles egendomlig ordning av dylika avvikelser (jfr rörelseläran om motvikt-Rr) bilda likväl de, som även för högre åldrar *tålas* i följd av deras förmåga att hindra ännu svårare fel. Till sådana fall hör att angiva ett *yttre synmål* för att åstadkomma s. k. båghals i stället för den lindriga indragn. av hakan, som, ehuru strängt riktigare (mera »korrektiv»), dock i vissa utg. är så svår att uppfatta (utföra) utan åtskilliga sam-Rr. Sådana fall äro även tab. 26 Rr 8, 9; tab. 27 Rr 12 ävensom följande:

1. {St.R.-böjn. framåt o. / Stupst. Rr o. s. v.} — Se framåt »i väggen» så högt som möjligt.

2. {Böjst. 2 A.-strn. utåt, långsam / Famnst. 2 A.-slagn., ss. inl. till såväl tab. 5 Rr 10 som tab. 8 Rr 11 / St. 2 A.-rundn. / Frambågligg. utg., o. vissa Rr däri. / Alla häv-Rr m. lodrät el. något framfälld bål. t. ex. Båghäng. utg. m. m.} — Se uppåt »i taket»!

3. { St. R.-böjn. bakåt / Spännböj. Rr, jfr tab 26 }— Se uppåt-bakåt »i andra väggen»!

§ 28. På grund av det »seriella sammanhanget mellan ett betydligt antal av lekar och flera av de i tab. 27 till »formen» (d. ä. ställningen och rörelsebanan) mindre bestämda eller ofullkomliga övningar, som förnämligast kunna (måste) användas för barn under vissa förhållanden, må nu framställningen övergå till lek och dess användning i förhållande till annan gymnastik. Lekar förhålla sig *mycket olika* till den i formerna stränga allvarliga gymnastiken, De kunna i *detta* hänseende delas i *tre slag*, varom denna § och följande upplysa.

Det första slaget av lekar (tab. 28) inbegriper övningar, vilka i något avseende stå *på gränsen* mellan fria lekar (tab. 29) och gymnastik, emedan de bibehålla vissa pedagogiska band genom att utföras på led eller i ström, vilket är ungefär detsamma. Ehuru lekar, förutsätta dessa, *att läraren tager hand om dem*; ty annars nyttjas de blott föga eller felaktigare. De äro tämligen många och av ganska olika art, somliga passande för de minsta barn, andra blott för äldre övade, somliga lätt för ett stort antal, andra blott för färre. Här i tab. 28 anföras några av dem, som äro ganska bestämda till *tiden* d. ä. ske på tecken eller bef.-ord. (några i en viss rytm, andra tidmätigt efter räkning), men likväl till rummet eller rättare till »formen» äro jämförelsevis mindre bestämda än de flesta enklare gymnastiska Rr på led. Gränsen mellan dessa lekar och annan gymnastik är således ej alltid nog skarp.[1] Det bästa beviset att de dock merändels bedömas såsom verkliga lekar är, att de flesta, ehuru ur det fria barnalivet eller folkseden upptagna i gymnastik († 137) med eller utan förändringar ännu i allmänhet föga begagnas av lärare, sannolikt förnämligast på grund av deras bristande bestämdhet. Detta är väl även skälet till olikheten i deras benämningar, vilka anföras här utan beskrivning och utan sammanhängande ordning och indelning. De många ur barnalivet lånade lekarna äro bättre än de talrikare »variationer» eller tillägg av gymnasters tillverkning, och innehålla nästan alla viktiga typer, liksom folkspråket

---

[1] Av lätt insedda skäl, vilkas anförande tillhör rörelseläran, kan (bör) man sällan fordra sträng "precision i formen" vid lekar synnerligen *barns;* ehuru nyaste böcker om "barnträdgårdar" m. m. († 136) gå så långt, att de fordra "korrekta rörelser" t. o. m. uti lek för barn. Denna *återgång* från motsatt ytterlighet (att nyttja vanställande övningar, vanvårda hållningen i egentlig gymnastik) är snarare en "gränslös" idealism än vad man med detta namn har tadlat hos den här uppkomna metoden.

klarare skiljer lekens olika ordningar. — Några få av de i tab. 28, 1:sta underavdelningen upptagna Rr ledas med räkning första gången; undantagande Rr 18, 28, 31, 38—40 kunna alla avlöpa (börjas) med ett enda gemensamt bef.-ord *Kör!* (el. Börja!), vilket ej är så oanvändbart, som mången på senare tider funnit. Åtskilliga Rr, nämligen de som äro s. k. »fortfarande» († 138), avslutas med *Stopp!* eller *Halt!*, det senare tidmätigt utfört i bestämd takt. Här må erinras, att *före* de flesta rytmiska Rr må man *utsäga* eller annorlunda »markera» deras art t. ex. med handklappning. Såsom varande lekar kunna de flesta ändras på många sätt, men det anförda gäller mest om de två första underavdelningarna — vilka innehålla flera av de enklaste och viktigaste för olika åldrar — minst tydligt om den sista.

28.

1. Att utan fel i huvudets och överlivets hållning *gå på hälarna*, små steg, framåt i front först. Uppsträckningen så stark, att den närmar sig till Bågst. ställning. *Kör! Stopp!* XIII.
2. Den s. k. »spökgången» (= Tåst. Svikthopp) ss. lek utan samtakt, på stället, mycket smått framåt, m. vändn. (360°) o. s. v. *På tå—häv! Kör! Stopp!* Halten m. ställningssteg av båda fötterna. Hållningen ss. föreg. Om man önskar samtakt, vinnes den lättast genom tecken m. armarna utbredda till att hindra ojämn rusning. Måttlig utdräkt. +
3. »Hoppa kråka» (= Huksitt. Svikt-hopp). Göres med åtskilliga ändringar; för de minsta utan fordran på takt, stark »hukning» och bruk av tåbalkarna, men inl. dock i övrigt ss. tab. 26 Rr 1. Även baklänges o. s. v. el. i »turer», på öppnade led (»Kråkfrançaisen») el. m. indeln. till två för ett led el. i ring m. vändn. o. s. v. De äldre böra kunna sänka knäna betydligt så, att bålen hålles alldeles rak.
4. Åtskilliga andra svikthopp jfr tab. 30 Rr 4. Halt m. båda fötter (ä). Den viktigaste är följande gamla på grekiska kärl avbildade art. Dessutom »bibasis» utfört hastigt, fristående.
5. Såsom inl. till »sprättlöpningen» på tå (små steg för de yngre) m. de nästan raka benens framkastn. (uppböjn. ♀) framåt begagnas växelvis, långsammare Växel B.-uppböjn., först på stället sedan i ringa förflyttn., jfr tab. 18 anm. (ä). Förbindes även m. en svag nign. av det stödjande benet (= St. Växel B.-uppböjn. m. nign.).

6. »Pavanering» el. att »gå som tuppen», den gamla »Ciconia», jfr tab. 24 Rr 53 o. tab. 18 anm. (ä) XVIII. Ej för de smärre.
7. Galopp m. ena sidan förut o. hälarnas sammanslagn., frontled, flyttningen skeende i rotens riktning ss. »fäktmarscher». Senare växelvis framåt o. bakåt (på tecken), ett led el. två led rännande genom varandras luckor. Handslag leder takten lättare.
8. »Skumpa», i början kedjestöd, helvändn. för varje »handslag» e. a. tecken. XV, XIX. Jfr tab. 30 Rr 2.
9. »Klappmarsch» d. ä. långsam gång m. fotbladets ljudliga nedläggn. *efter hälens* för varje steg. Räknesättet för *varje* steg är *Ett! Två!* En förändring av ännu ringare värde är hälens starka stöt mot marken *under* el. *före* svängningen.
10. Gång m. stark hävn. på tå för varje steg. Rt. söker inskränka knäets böjning.
11. »Lunkentus» († 139), utan samtidighet (ä). Sker enskilt el. ledvis i front el. flank, ss. den avbildas hos grekerna.
12. Fotombyte rytmiskt verkställt i tre tidmått, först m. ytterst ringa flyttn. (i flank) skiftesvis åt ömse sidor efter ledarens räkn. Senare efter bef.-ordet *Kör!*, slutligen även framåt i front, ävenså utåt, bakåt o. s. v. jfr tab. 30 Rr 7, 8 för flickor.
13. Den enklaste fria löpning för små inomhus verkställes bäst i vid ring runtom läraren efter utrymme. Om man vill lägga något till den rena löpningen, är för denna ålder bäst att »slå m. armarna» (= »vackla vinga») el. breda ut dem, men inga andra tillägg, som äro mera brukliga än nyttiga. Jfr Rr 33 om löpn. m. kedja.
14. Kapplöpning ledvis på olika sätt även m. vändn. på tecken under loppet o. s. v. Bland andra förändringar följande för smärre: att sitta med korsade ben så vänd, att på tecknet (slag med handen e. a.) de tävlande måste börja m. att resa sig o. vända sig (ä).
15. Kapplöpning ledvis uppför ribbstol e. d. (= Escalade † 141) utgående från motsatta sidan av rummet; en var i sin »spilta»; nedgången långsam. Inl. m. försiktighet för att hindra knuffningar. Ute uppför passande branter, gärdesgårdar e. a.
16. För smärre att på givet tecken (handslag, blåsning) oordnade »rusa» från ett hörn (sida) till ett annat m. skri, el. upp på redskapen till ringaste höjd, el. att låta en vanlig språngmarsch övergå till »gå-på-marsch» m. skri utan samtakt till dess blåsning el. tecken (armens uppsträckn.) avbryter Rr.

17. Den enklaste löpning på lutande yta för de små vinnes, då »åska» saknas, genom att sammanhaka två låga lutplan; användes såsom inl. till tab. 26 Rr 37. Nödfallsvis ett enda *lågt* lutplan. Likaså ändras tab. 26 Rr 37 a till likhet m. tab. 29 Rr 22 uppföre en *lågt* ställd »åska». Svårare vallsprång till äntring (escalade † 141) i måttligt hastig ström ske uppför en mot ribbstolen lågt ställd »åska», »språngskiva» el. lutplan i nödfall. Den som lyckas nå ribbstolen, går på den åt sidan o. ned.
18. Kasta slanten: två led vändande ryggarna åt varandra o. föraren. Kan utgå från sitt. ställn. på golvet. (= »Ostrakinda»).

Ur Rr 16 härledas åtskilliga korta löpningar för smärre barn, att utföra på tecken el. blåsning i mån av utrymme t. ex. att olika uppställningssätt hastigt övergå o. återgå i varandra, ss. från rummets ena sida till den andra i motsatt front — att från uppställn. i rotekolonn "ränna åt v. (h) m. hastig framåträttn., minst 5—6 steg el. från ena väggen till den motsatta. Sker åt *samma* håll för ett enda led el. åt *motsatta* håll genom varandras luckor, el. på två led till dessas öppnande. Därtill kan även räknas att "byta om led", uppställa sig på olika antal av led el. i ring (flank el. front) o. s. v., jfr slutet av § 26. Att "manna" ledvis är en vacker men farlig lek (jfr Rr 15) m. många tillägg o. ändringar, vari även små kunna deltaga.

---

19. »Skinkompasse» m. fattn. om knäveck el. smalben, el. m. pekfingren stödande på tåspetsarna. Ursprungligen dans i ett ritat kors el. över korslagda käppar, höftf.
20. Gång el. löpn. *fyrfota*, föga tjänlig på furugolv, varför den merendels göres blott *sides* m. händerna på en matta el. sänkt bom, jfr tab. 27 Rr 37, 40; tab. 26 Rr 52. Kan på golv nyttjas »i kapp» för de små. Senare »Fyrfota Kapplöpn.» till ribbstol o. vidare uppför, jfr Rr 15.
21. »Sillfisket» (= »Notvarp»), ledvis genom stege el. under sänkt bom, höjd bom e. a. jfr Rr 15.
22. Att »tratta» m. små täta steg (ungf. 180) o. böjda knän, utan samtakt, framfälld bål; kortvarigt (= Lågmarsch). XIII. Även böjd längs under bom e. a.
23. »Urverket», del ur »Väva vadmal», jfr § 29. XIX.
24. Kullerbytta el. den liknande lek, som barn vid tillgång på en ringa höjd o. ett mjukt underlag (gräsvall, sandmo, hö, madrass) mest utföra, bestående i ett litet djuphopp, mottagning även m. händerna, därpå omedelbart kullerbytta.
25. »Kräftgång», inl. m. räkn. Sätet blott svagt lyftat.
26. »Sälar» (= Bågstupfall. H.-gång.) Hälarna skiljas ej mer än

nog för att minska stortårnas släpning, knäna sträckta, ansiktet riktat uppåt; jfr tab. 27 (ä). Mindre lutning men mindre användning för en mängd vinnes mellan två långbänkar. Lutningen försvinner alldeles, om Rr sker »mellan två vågräta stänger» († 142) (= Jämväg. H.-gång framåt). XVIII, jfr XV, 4.

27. »Blåsbälg» (φ), indeln. till två, inl. m. växelräkn. XVIII.

28. Åtskilliga s. k. »jägarerörelser» (jfr § 35) kunna inl. inomhus genom att »knyckla» sig ur en därtill passande utg. till en annan o. åter tillbaka, d. ä. att växla mellan två utg. el. flera (jfr tab. 27) med en hastighet som i vissa fall måste vara den högsta möjliga. De *mindre hastiga* äro mycket lätta ss.: *A)* Från Kn.sitt. utg. genom uppsträckning till Kn.st.utg. — *B)* Str.kr.(c)ligg. utg. förändrad genom en sväng till Sitt. utg. el. Kryss-sitt. o. s. v., senare ända till St.utg. — *C)* Från Kn.sitt. utg. utan händernas biträde till Nigsitt. med varlig återgång. — Stegvis svårare äro de *hastiga* knycklingarna ss.: *D)* Från Fyrf. utg. genom ett slags hopp till St. grundställn. el. Gr.st., jfr tab. 27 anm. — *E)* Från Ligg. utg. genom en dubbel knyck hastigt ändrad till St. grundställn. utan återgång likaledes, svår, ej begagnad för flertal ss. åtskilliga andra folklekar av en viss likhet.

29. Hopp m. stav (jfr tab. 24) får ej övas inomhus. Först utan vändn., i längd, flera led, minst stavlängds lucka († 143). Inl. m. utg. intagen i två tidmått. 1) Ena handen fattar om staven vid »sträckhöjd», den andra vid »navelhöjd» († 144). 2) Stavens ena ända nedsättes i marken, rakt i språngriktningen. Hoppet förenas senare m. vändn. el. i höjd över en rem el. upp till en avsats, el. i ringare djup o. s. v. (ä). XIV, XIX. (= Kontos).

30. Kastövningar m. stav (hasselspö) utomhus, ledvis i front, »högkast». Har senare gjorts under löpn. (ström) snett förbi ett svängande mål (= »Ankontismos»). Blott för äldre övade jämväl mot ett svängande mål († 145) m. mindre sten el. »rullkast» m. tyngre. (ä). Övas noga växelsidigt, började med *vänster*. XIX.

För att taga kännedom om bruket för barn av den grekiska "Bibasis" begagnas helst stöd, t. ex. mot en bom; även samsidigt. Den svåraste förändringen av Rr 24 *fortsatt* ss. en "hjulorm" sker antingen m. korsade ben o. fattn. om vristerna, utböjda armbågar, el. utan fattn. m. utböjda knän, på mjukt underlag.

---

31. Ringdans av två ringar (lika antal i båda), vardera med kedjestöd, den yttre ringen omfattad av den inres armar. Vid tecken ändras omfattningen och dansens riktning. Jfr tab. 29 Rr 23.

32. »Mala salt», ringstöd, hastigt kretsande Rr m. sammanställda fotspetsar. *Kör!* el. blåsn. för varje gång då riktningen skall ändras, jfr vidare tab. 30.
33. Åtskilliga vanliga lekar m. »samfällt» stöd till stadig kedja: *A)* I flank, fattn. bakifrån el. på axlarna, ss. »sittande gubbar i ring» e. a., el. den sista på en bänk e. a., el. den s. k. »korvmarschen» m. fl. *B)* Löpn. i front m. kedja (låg, hög), på mångfaldigt vis föränderliga små barnlekar av ringa värde, de enklaste bäst.
34. Löpning i bukter omkring utsatta märken (kamrater) el. stänger, börjad och avslutad m. gång på tå.
35. Anspr. längdhopp i hastig ström, m. olika stöd: Antingen flera led m. kedja (hastig ström efter ringa övning) el. mindre ofta parvis m. »korsringstöd» († 146) o. s. v.
36. Hopp m. en passande svingrem, utfört på olika sätt: Antingen så att Rt själv svänger en kort rem, snöre el. lina (»Choux blancs»). Den i folkseden brukliga *korsningen* av armarna undvikes. Eller att två kamrater svänga ett längre tåg o. s. v. Inl. bättre genom att barnen ställas i en ritad ring (»ringflank») o. läraren i mitten svängande ett långt enspö, varöver barnen hoppa.

För övrigt kunna hänföras hit lekar som inskränka sig till tidbestämdhetens övande, merendels utförda på det sista av de sedvanliga tre räkneorden Ett — Tu — Tre! (ej före, ej efter *Tre!*) ss. den s. k. "nysleken". Jfr §§ 34, 37.

---

37. Kapplöpning parvis omkring två märken ss. stolar, stänger, pelare el. två av manskapet. Samma m. åtskilliga tillägg ss. att under vägen upptaga något lättare föremål från golvet, hälsa o. s. v.
38. »Kappas om rummet», bäst m. uppställn. i ring. De tävlande kunna åläggas att hälsa varandra tre gånger under loppet.
39. »Mata kråka»; kan göras m. flera par (= Fipsa).
40. »Nappa horn m. pip».

Till samma slag av lekar höra även tab. 30, 33, 34 med avseende på *undervisningssättet.* Men de böra dock ej sammanblandas; flertalet av däri upptagna övningar hava ringa användning *för någotdera könet*, varför de anföras särskilt nedan jämte tillhörande föreskrifter. För vuxna kraftiga ynglingar är florettfäktning den bästa av alla lekar, om den följer de gymnastiska föreskrifterna med avseende på hållningen.

§ 29. Det 2:dra slaget av lekar, jämväl lånade ur folk- eller barnalivet (såsom nästan all lek och de flesta viktiga »typer» i hela gymn.) kan även anses äga någon gymnastisk verkan. *Men de lämpa sig ej att övas ledvis på bef.-ord (tecken) av läraren.* Till detta slag räknas de, som *äro alldeles fria*, så förstått att läraren *kan* ingripa däri (om han är »lekfull»), men ej ovillkoroligen *måste* göra det, om hans lynne ej passar därtill, i vilket fall han hellre må undvika allt synbart deltagande, eller åtminstone inskränka sig till att avstyra osämja eller överdrifter av olika slag († 147). Åtskilliga av dessa lekar förutsätta dock, att någon bland deltagarna på visst sätt ordnar eller styr gången därav t. ex. den gamla «nigaredansen» e. a. rytmisk långdans, liksom den forna kretiska »trandansen» (Geranos) m. m., eller utan rytm t. ex. den långa »svansen», vilken (såsom en långdans) löper slingrande om alla redskap, genom alla lämpliga hål o. s. v. Likaså den »härmlek», som sker *utan kedja* över varjehanda hinder under tillagda olika »upptåg». — För vuxna passa av följande blott de, som äga anspråk på att lekas väl. De flesta fria lekar åtföljas av vissa ord, talade eller sjungna (visor), och somliga efter flera olika melodier. Verkliga lekar av någon märkbar gymnastisk nytta äro bland många andra (och utom egentliga brottningar m. m. som anföres längre ned, jfr §§ 32, 38) de i följande tab. 29 uppräknade, alla tjänliga att nyttjas även inomhus (åtminstone i nödfall) eller på en mindre tomt. Mången folkskollärarinna känner själv vida flera uråldriga »lekformer». Lekars inre syfte är för övrigt ganska olikartat, såsom uppmärksamhet, påpasslighet i rätt ögonblick, snabbhet i löpning m. m., färdighet i hopp, klättring, jämvikt, styrka, uthållighet, träffsäkerhet, vighet m. m. — Olikheten mellan de i tab. 28 och 29 anförda lekar är i vissa fall ej lika tydlig utan övergångar: en sådan är t. ex. att låta ett led marschera i varjehanda »bukter», vilka den förstgående fritt bestämmer. — — Den som vill vidare, än det trånga utrymmet här tillåter, taga kännedom om den stora mängden av lekar för *smärre* barn, hänvisas till Köhlers skrift[1] e. a. efter Fröbels förfarande lämpad bok.

29.

1. Hök o. duva på vanligt sätt o. på varjehanda redskap.
2. Hänga kattor, bo överallt där fötterna ej nå golvet.

[1] Såsom hans "Bewegungsspiele des Kindergartens" eller en del av Pösche's "Boll- und Turnspiele". — *Anm. till 3:dje upplagan av detta Tillägg:* Den som vill taga kännedom om ett urval av passande urgamla lekar för mera vuxen ungdom hänvisas till Törngrens m. fl. böcker därom.

3. Järnhök o. a. förändringar ss. »Kryssa».
4. Jägare o. hundar, två bon (ungef. = »Rushing bases»).
5. Barlöpning (= »Barlauf») för äldre, två bon (= »Frilöpning»).

Om "tjuren" lekes inomhus, ritas kors o. ring på tjänligt avstånd från väggarna, jfr tab. 28 Rr 19, tab. 34. Likaså "tjuvarna" m. en vaktare ("Thom Thidlers Ground"), "Rövarleken" helst ute. Jfr vidare tab. 34.

---

6. Trekarl, i ring på två led (utom en rote, som har tre led), tillräckligt skilda rotar. (= »Två, slå den tredje»). Byten ss. följande m. påpasslighet.
7. Låna eld.
8. Posten är kommen (m. en käpp).
9. Posten går.
10. Järnvägsleken.
11. Hela havet stormar.

Dessutom plägar tab. 28 Rr 38 ändras så, att en "udda" löper om ringen, kullar någon (el. säger namnet el. fäller en näsduk bakom dess fötter), som då skall tävla om att först komma åter i sin egen lucka (= "Kappas om rummet") ("Skoinion").

---

12. Sälja fågel, passar blott för äldre.
13. Räv o. gåskarl m. gässlingar.
14. Hök o. duva utan bo (passande för de små), el. flera hökar m. knutnäsduk. Lekes även ss. tab. 34 Rr 15.
15. Katt o. råtta på åtskilliga sätt: ss. flera ringar inom el. bredvid varandra, flera kattor o. s. v. Passar för större antal.
16. Dunk, en art av »kurra gömma», men tillika springlek, olämplig inomhus vanligen. Tvi bränt!
17. Bo för Bisen, gömlek, motsatt till föreg. (»I spy i» m. *en* Bise).
18. Ankleken.

Dessutom efter någon häftig springlek ss. att "jaga rotmästaren" kunna nyttjas åtskilliga slag av blindbock: ss. på vanligt sätt ("Myinda") el. *två* blindbockar, "den ena piper den andra griper", el. 2—8 blindbockar jagande en som ständigt piper ("Jingling") el. sjunger o. s. v. Blindbockar parvis sökande vem som först kan kulla den andra, indeln. till två. Ävenså att "smussla" m. en slant e. d. ("Kyträ").

---

19. Gubben, en »kungslek» slutande m. blott *en* sista vinnare.
20. Drunkna, ökade bredder; göres även parvis m. handstöd.
21. Alla slag av kapplöpning kunna ändras till kungslekar.

---

22. Att ss. småbarn konstlöst »snurra om» fritt (utan fattn.), antingen på stället el. under förflyttn. i större rundel (längs väggarna); begagnas helst, om barnen känna någon av de många

därtill passande enkla melodier, el. om läraren kan meddela dem sådana. Likaså följande:

23. Den enklaste m. någon sång o. kedjestöd ledda »ringdans», så kallad men verkställd blott genom vanlig gång åt sidan el. måttligt hastig löpn. utan särskilda slag av »danssteg». Jfr tab. 28 Rr 31. Själva Rr inskränkes för övrigt egentligen till ringens kretsande el. till dess förträngande o. utvidgande genom konstlös »figurering» fram o. tillbaka.

24. Andra likartade ringdanser så förbundna m. en visa, att dess ord tillika angiva när o. huru ett el. flera par avlösa varandra inom ringen. De äro flera, ss. de äldre: Tvi vali den räven så falsker han är! &, Bro bro i bräja &, Jungfrun m. det röda gullband m. fl. bekanta.

25. Sånglekar som dels likna föreg. dels närma sig till »härmlekarna» ss. *a.* Skära havre &, Lasse luskar om &, *b.* Nisse var en konstig man &, Hopparedansen i »skommareland» &, Räven raskar över riset & (jfr Rr 13), Käringträtan, Så havre m. fl. liknande.

26. Udden står o. sover (lurar) o. s. v.

Varken denna eller nästföljande tab. 30 upptager några danser i egentlig mening. Det säger sig själv, att evar tillgång finnes på ett instrument, kunna några gamla folkdanser begagnas för flickor. Hit höra framför allt de *lätta* såsom olika »slängdanser» (jfr § 32), Väva vadmal, Driva vall, Nigaredansen med dess många olika »turer» (såsom vändningarna, hälsningen, nystandet, flätan) ävensom åtskilliga lättare *delar* av flera andra svårare folkdanser såsom det numera s. k. urverket († 148) med eller utan stöd av en bom. — För övrigt om man i gymnastik för barn upptager vissa folkdanser, är det övervägande skäl att antaga och *begagna* dem blott *såsom lek,* för att giva dem största möjliga frihet, för att begära måttligt, för att ej av utförandet fordra den *övervägande strävan efter »formskönhet»,* som bör leda den estetiska gymnastiken, till vars svåraste del den verkliga dansen hör. Jfr vidare tab. 30. Angående lärarens (lärarinnans) åtgärd, om han ser sig föranlåten att hellre själv leda dessa övningar jfr § 32.

§ 30. Det *tredje* slaget av lekar innefattar sådana, som äro nästan alldeles värdelösa för gymnastikens syften, enl. sakkunnigas samstämmande erfarenhet från olika länder. Till detta slag kunna hänföras alla egentliga Sittlekar, Understol, de flesta Pantlekar m. m.

Dit kan även räknas »Krocket», en betecknande försämring av det gamla vackra »Kricket», uppenbarligen ämnad att slippa röra sig livligt och mångsidigt.[1] Likaså många andra såsom »bilboquet», fingerspel med knäppkulor m. m. Den gamla julleken att »nysta» händerna om varandra saknar märkbar verkan av något gagn. Detsamma kan sägas om den bekanta övningen att med en hand fatta den andra sidans öra och att i denna ställning utföra åtskilliga små »konster» med den fria handen. — Lekar av detta slag förbigås här samtliga. De förhålla sig till gymnastik ungefär såsom det ofantliga förråd av meningslösa Rr av ingen märkbar verkan, vilka flerstädes av misstag hava blivit införda i gymnastik, dock mera i böcker än i praktiken. Så kan t. ex. människans gång oändligt förändras till riktning och hastighet m. m. Mångenstädes låter man därför ynglingar och barn göra långa följder av olika steg framåt, tillbaka, åt sidan, i kretsar, i flerahanda bukter m. m., det hela tämligen oskadligt, lånat förnämligast ur gamla dansböcker och ordnat i en mängd konstiga »turer», ävensom s. k. »underkretsar», »irrgångar» m. m. († 149), och passande möjligen bra i en fin dansskola, åtminstone bättre än för menige mans pojkar, ynglingar o. a., vilkas krafter behöva någon ansträngning, varförutan gymnastik är overksam. Allt detta, som har ansetts vara väsentligt i ett särskilt slag av gymnastik begagnat utomlands († 150), förtjänar dock jämte mycket annat »möjligt» blott att vräkas bort, för att hellre låta barnen fritt leka och springa efter egen ingivelse utan lärare, enär det innehåller varken lek eller egentlig gymnastik, blott mycket metodik, vilket är sämre än tvärtom d. ä. gymnastik utan metodik. — Landets bygder äro rika på många andra barn- och folklekar (utom de anförda), vilka kunna giva ett större *urval*, som dock utesluter många såsom varande *råa* t. ex. att »gifta grodor», andra lekar såsom *farliga* t. ex. »sätta rova» med raka ben, »spänna älj», engelsk »fotboll» m. m. samt andra från våra »lekstugor» härstammande övningar, vilka fordra vissa hyfsningar t. ex. av »spänna kyrka» (= Ratapygizein), »stutas» m. fl. — Den, som vill finna en kortfattad redogörelse av de villkor, som avgöra olika lekars värde såsom *gymnastik*, hänvisas till L. F. Jahn's utmärkta tyska framställning därom.

Tab. 27, 28 innehålla ungefär lika många övningar för båda könen; därnäst men avvikande åt motsatta håll tab. 26, 29; sedan

[1] De bästa, mest gymnastiska slagen av bollkastning kunna ej av barn övas inomhus eller på små tomter, knappt det vanliga lättaste slaget för smärre med beteckningarna lärling, gesäll, mästare, ålderman m. m.

likaledes tab. 25, 30. Minst för flickor innehålla tab. 24, 31 och de två sista.

* * *

§ 31. I åtskilliga avseenden äro könens gymnastiska övningar tämligen olika, och synnerligen de unga fullvuxnas, en gammal sats ofta framställd såsom ny. Denna olikhet kan tjäna till grund för framställningen av ännu några övningars användning. Skillnaden uppfattas ej på samma sätt överallt och av alla, såsom inses även av de olikheter, vilka yppa sig, då frågan är om att avgöra *skälen* till laga befrielse från skolgymnastik o. s. v.; jfr §§ 22, 25. Meningarna växla ofta och skarpt t. o. m. bland förklarade anhängare av *samma* »system», ja hos samma författare tidvis, jfr nedan. Från motsatt ytterlighet har det *för båda könen* gemensamma förrådet († 151) i allmänhet avtagit bland gymnaster av yrket, ännu mera bland andra, som hava ägnat någon uppmärksamhet åt saken. Man är nu tämligen allmänt ense därom, *att flickor äro mycket klena, och att deras övning ej kan nog inskränkas.* Sant är att många annnars ganska friska kvinnor visa sig ömtåliga i överarmar och handlovar vid vissa Rr, ävensom tidvis i vekryggen, korset m. m., och att korta avbrott i gymnastik (1—3 dagar) äro då rådliga även för friska kvinnor. Men denna uppfattning överensstämmer ej i övrigt till *alla* delar med den erfarenhet, som småningom har vunnits vid härvarande gymnastiska läroinrättning, allt sedan den första lärarinnan där anställdes i slutet av århundradets 2:dra tiotal († 152). Lärarinnors praktiska erfarenhet är dock så mycket mindre att alldeles förbise, enär de, som skriva, tala och råda om kvinnogymnastik, ständigt anföra *samma* teorier, *samma* allmänna fysiologiskt-estetiska satser såsom grundval för de mest avvikande eller alldeles motsatta förslag i praktiken (övningar), och vanligen med desto större säkerhet ju mindre *egen erfarenhet* de äga genom att *själv* försöka såsom lärare i större skala under längre tid och under skilda förhållanden. Därav uppkomsten till mer än en föreskrift i böcker, som i praktiken är en »pedagogisk omöjlighet» inom flertalet av skolor: ty den, som ej duger till lärare, får aldrig självständig erfarenhet i pedagogisk gymnastik.

Klar och omedelbar översikt av det hela kan ej korteligen vinnas alldeles utan åtskilliga jämförelser i några konkreta fall av vikt. Dock må dessa jämförelser här förnämligast inskränka sig till den med rätt eller orätt s. k. rationella metoden och de utom-

lands allmännast antagna nyare *system*, ett namn som för övrigt frikostigt tilldelas varje galenskap i gymnastik och fäktning. Likaledes inskränkes här nedan frågan till flickor nog friska för att utan avdrag tåla läsordningen i anspråkslösare allmänna skolor, där även något träget handarbete av enklare slag fördrages, såsom ännu är seden i våra folkskolor. För andra fall, t. ex. för ett ringa fåtal av svaga eller för vuxna nybörjare, som även fordra några dubbel-Rr, hänvisas till §§ 20, 21, jfr § 15. Åtskilligt ang. läsynglingar §§ 21, 23 äger där tillämpning ävensom § 27 ang. måttet (om det »kvantitativa värdet»), vilket förhållande givit anledning till försöken att mellan alla andra Rr upprepa den lättaste klättring, gång på tå och fri A.-rulln. Men medlen att befordra individualiseringen vinna ej i klarhet genom att ingå i en ändlös granskning av vad som bör göras för 5, 10, 15, 20 o. s. v. lärjungar av de mångfaldigaste olikheter, de verkliga, de inbillade och de »conventionella».

Kvinnor hava mindre förmåga av hastighet i en mängd av Rr, således mindre fallenhet än män för Bundna hopp, Överslag, Löpning, egentliga längd- och djuphopp, flickor mindre än gossar. De böra därför nyttja färre bundna hopp; men det är en överdrift att, såsom mången gör och såsom åtskilliga handböcker föreskriva († 153), förbjuda alla flickor varje övning, som förutsätter att stöda under ett ögonblick (ett s. k. övergångsmoment) på armarna ensamt.[1] Ty de starkare äldre och mera övade kunna lätt begagna tab. 15 Rr 7, 8, 10 m. fl. d., vilka de synnerligen tycka om till ombyte med de fria hoppen o. s. v. Om man förbjuder dem Gr.-hopp och Översl. m. m. av den enklaste art († 155) även bland deras fria lekar, så må de ej utsättas för frestelsen att *skåda* en bom, en trähäst o. s. v. — Av de utförligaste försök vet man, att smärre flickor och något äldre nybörjarinnor äro märkbart ömtåligare än gossar för sträcklöpning (t. ex. kring fyra springmål e. a.) och för hastig gång. Men det upprepade förbudet mot kapplöpning († 156) *på så inskränkta vidder som inomhus* är verkligen en överdrift, uppkommen av den motsatta ytterligheten. Tvärtom lider både denna övning och synnerligen den »taktmässiga» löpningen på led i *små*

---

[1] Om man vägrar dem *allt,* som kan göras vid s. k. barr („Barrenübungen") o. d., så bör man ej giva det, som verkar ännu starkare på *samma* sätt († 154). Det är svårt att gissa, vad handböcker mena med „den största försiktighet" och med „kvinnlighet", om de förbjuda kapplöpning (att snabbast komma till målet) för *friska* flickor, och låta dem, som lida av „svagt bröst", göra det s. k. skulderprovet, som sker med tyngder.

rum större fara att oförmärkt urarta till en konstlad förändring, utmärkt genom små täta steg och ringheten i knänas böjning, bålens fällning, armarnas rörlighet m. e. o. en verklig »salongsgymnastik» mera sjåpig än skön, jämförd med det för friska unga människor vanliga loppet, av fornåldern kallat »Atalantas lek». Det rätta är att måttligt begagna både gång med stora steg (ej omåttliga) och löpning; men att *öka måttet småningom,* att både börja, skifta och sluta med »lagom marsch» eller gång på tå, stundom även gång baklänges († 157), att tillsäga samtliga deltagare att *gå ur ledet* så snart trötthet (andfåddhet, hjärtklappning med eller utan yrsel) inställer sig; men ej genast sätta sig, utan att gå långsamt ännu några steg. Jfr nedan om föreskrifter att tillräckligt *gå mellan övningarna.* Dessa försiktighetsmått gälla allra synnerligast om de *ändringar* av människans enklaste ursprungliga (typiska) sätt att löpa (jfr tab. 10—12 Rr 4, tab. 18 anm.), vilka i gymnastiska skrifter gemenligen framställas såsom ganska *enkla,* men äro det blott i *jämförelse* till de många ännu mera sammansatta övningar, vilka man sökt åstadkomma genom att ytterligare *tillägga* andra Rr (med armar, bål, huvud eller ben) under löpning o. a. fortsatta förflyttningar av en viss hastighet. Dessa den nyare tidens många förslag till sammansättningar äro ej så lyckade, som den ur fornåldern lämnade övningen i tab. 27 Rr 6 m. fl. — Ännu värre ytterlighet är det att förkasta *alla höjd- och längdhopp* († 158) eller göra överdrivna inskränkningar däri, såsom för längden, vilken kroppskraften själv begränsar. Men stegringen bör ske småningom vid föreningen av längd och djup, synnerligen om lutplan begagnas, i anseende till kvinnors fallenhet för vrickningar i fotleden och vekryggen, vilken de svänga in mera än gossar vid längdhopp. — Likaledes hava flickor ringare fallenhet för s. k. häv-Rr (tab. 14), på grund därav att deras överliv, axlar och armar äro svagare. Men av denna viktiga skillnad har man dragit alldeles motsatta slutsatser. Vid denna läroanstalt och evar dess förfarande följes, begagnas mycket de *lättare* övningarna, som i tab. 14 äro sammanförda i underavdelningarna 2, 3, 4, samt deras ännu lättare samsläktingar i tab. 26 och 27, bland vilka senare några Rr passa *bättre* för flickor än gossar. Uti äldre behandlingar (från århundradets första tredjedel) för flickor utgöra olika häv-Rr stundom två tredjedelar av hela antalet († 159). I de s. k. »snedbehandlingarna» från ungefär samma tid ämnade att begagnas av starkare flickor (eller en s. k. »senare behandling») utgöres en tredjedel eller mera av flerahanda lodräta häv-Rr († 160) av lättare beskaffenhet. Det förbud mot all klättring († 161), samt mot öv-

ningar på bom och hävplanka, hvilket senare tider utfärdat för flickor, bör gälla blott för de svagaste undantagen, helst förmågan att klättra några få »tag» på lodlina e. a. är det första tämligen tillförlitliga tecknet på ett framsteg och en utbildning, som lova skyndsammare ökning av krafterna, såsom är *bevisat*, icke genom ett enda välberäknat »experiment utfört med den yttersta precision», icke med hjälp av konstiga maskiner, men blott genom enkla rön *i stor mängd* under lång tid. Flickor må underlåta att lägga händerna på golvet eller att sitta därpå o. s. v., av renlighetsskäl som föga oroa pojkarna. Flickor må underlåta slagäntringar o. a. d., om föräldrar ogilla dem; men vågräta stocken, bommen, hävplankan, barren, linan, stegen, staven, språngstället m. m. äro ej skadliga *i sig själva*, blott det inrotade missbruk, som uppkommer av det allmänna misstaget att bedöma (indela) rörelserna ej *efter deras egna olikheter*, utan efter olika *redskap*. Det är ej »utvalda redskap» († 162) som man mest bör eftersträva för flickor, det är utvalda *övningar*. Ingen övning, ej ens hopp under kort löpning eller med anlopp, framkallar så hastigt mera klagomål än den *fria* tab. 12 Rr 4 från stället. Somliga klaga därvid (därefter) över andfåddhet och hjärtklappning, andra över huvudvärk, andra över »mjälthugg», andra över ömhet i fötterna, andra över allmän trötthet m. m. Det är dock vordet en allmän *tro*, att alla Rr verkställda med redskap äro våldsammare än de *fria*. Denna övertygelse går därhän, att t. o. m. »sakkunniga» i småflickors lek upptaga hoppning »jämt» fortsatt på *ett* ben (det andra utåtfört) med korsade armar († 163), ehuru varje lärarinna snart erfar, att rytmiska hopp (»svikthopp») fortast höja hjärtslaget, t. ex. den allmännaste dansformen med svingrem (tab. 28 Rr 36), vars utförande med korsade armar bör förbjudas. Så mycket anses skadligt, men ej detta för svaga barn. — Viktigare än att utesluta alla vid fasta redskap bundna övningar är att rätt iakttaga *sambandet* och ordningen mellan övningarna dagligen. Om man följer den för alla svaga anbefallda sed att *gå* eller nyttja sådana ben-Rr, som upptagas i tab. 13 Rr 1—7 efter klättring, slingring, hopp, löpning m. m., så besparas *särskilda* invecklade »gångövningar» o. a. tråkiga överdrifter. Denna regel (att gå mellan andra övningar), ehuru gammal och stundom även överdriven, är åtminstone bättre än senare tillstyrkta förändringar därav, som utan anmärkning fått gälla. Sådana nyare föreskrifter äro, att de trötta och andfådda efter galopp, spökhopp m. m. skola *stå stilla* eller verkställa åtskilliga förflyttningar, som ytterligare påskynda hjärtslag och andedräkt, t. ex. »polka», hopp fortsatt på ett ben, språng-

marsch m. m. († 164). Jämväl bland de Rr, som hänföras till »dansformer» (jfr tab. 30 Rr 10, tab. 25 Rr 13), finnas några, som passa bättre till det ifrågavarande ändamålet än dessa nyare föreskrifter. Nästan lika underligt är att för *ansträngnings undvikande* låta barn hoppa under löpn. (jfr tab. 26) m. fl. sätt att förväxla den motsatta verkan, som i vissa fall uppstår av olika Rr utförda med samma kroppsdel: benen. Det tillhör rörelseläran att visa, huru olika övningar utförda med *samma* kroppsdelar kunna verka alldeles *motsatt*.

Vid slutet av barnaårens tredje femtal märkes lätt, att flickors gång »i marsch» är merendels mindre bestämd än gossars, för vilka dessutom alla Rr med gevär passa bättre av skäl, som väl ej behöva omtalas. De övre delarnas svaghet ökar flickors svårighet för vissa hastiga Rr, såsom att genom benens framåtföring övergå från Båghäng. utg. till Fallhäng. utg. *så hastigt*, att den oavbrutna farten förslår att även resa sig ända till St. grundställn. på redskapets andra sida, fastän det ej är fästat *över* pannhöjd. I ersättning för dessa brister hava de en *jämnare utdräkt* i nästan alla långsamma måttligt starka Rr, synnerligen bålböjningar samt i de flesta Rr, som icke starkt närma sig till de ofrivilliga ledgränserna, såsom rundade Rr i allmänhet (jfr tab. 24 Rr 50), jämväl handleds-Rr; ävensom de hava en särskild fallenhet för danshopp och därmed förbundna »taktsteg» och vändningar, där ingen ytterlig kraftsamling eller sluthastighet är nödig. De lättare fria hoppen, som likna dansens, passa dem förträffligt, såsom »sprätthoppet» åt sidan eller *utåt* (jfr § 7) inlett utan ansteg, senare med ansteg, även med vändn. Likaså att med ett kort ansteg göra ett litet hopp snett framåt (samlande fötterna) med en obetydlig vändn. så, att hela flyttningen upprepas i zigzag, skiftesvis åt v. och h. Olikheter finnas således mellan könen, både kroppsliga och sedliga, men de senare uppväga i vissa fall de förra. Flickor lämpa sig ofta bättre till förare än gossar. En följd av föreningen mellan större ihärdighet, hjälpsamhet och ordning (samverkan) är, att de oaktat mindre krafter lyckas fortare övervinna svårigheterna i ett betydligt antal av Rr, som annars föga nyttjas; t. ex. Str.gång (b) st. R.-böjn. bakåt med främre hälens lyftn. o. a. d. förändringar av de i tab. 6 b Rr 4, tab. 9 Rr 11 anförda »grundformer». Till dylika fall kan man räkna följande lista utom några af de redan anförda. Detta ordningssinne ökar även tillfällen till hjälp av *stöd* ej blott redskapsstöd såsom tab. 27 Rr 53, tab. 12 Rr 5 o. a. Rr i Str.-våghalvst. utg. med *knästöd* mot bom e. a., men även *kedjestöd* så-

som för tab. 13 Rr 22 i flank, om blott den främsta får fast stöd på redskapet m. fl.

1. Frambågligg. 2 A.-gång (:) lodrät uppåt till simhäng. utg.; jfr skottkärreleken § 25.
2. Str.gr.sitt. R.-fälln. bakåt [= Str. gr. sitt. Spännböjn. (:)], m. sträckta knän (sittande *knappt*, på bänkens främre kant), ryggen vänd mot vägg el. ribbstol. Stöd på fötterna under fällningen och resningen.
3. Från den ur föreg. härledda utg. (= Sitt. Spännböjn.) fatta m. händerna, sedan lyfta benen lågt o. böja knäna lindrigt. Jfr tab. 18 Rr 15 o. anm. (= Str. sitt. Spännböjn. m. B.-lyftn.).
4. Nackstödfallsitt. utg. o. låg 2 B.-uppböjn. i samma ställning; även m. nackf., lågt stöd.
5. Gr. nackstödj. Rr, jämväl m. stöd av en Rg. ss. Gr.nackstödj. (el. Str. gr.nackstödj.) Hävn. på tå m. fl.; jfr. tab. 12 Rr 2.
6. Motstr.tvärframbågligg. 2 B.-lyftn. (= 2 F.-uppböjn.)
7. Frambågligg. utg. m. växl. mellan Höftf. o. Nackf., ävenså vridn.
8. Halvhäng.halvjämväg. utg.; ribbstol el. dubbel bom.
9. Grekernas förmodade sätt att dela ett kort steg i två långsamma tidmått, det första slutande m. att bilda Gång (b) st. ställn., det andra bildande Våghalvst., vilken senare även kan utbytas till Str.våghalvst.

Dessutom beror, såsom sagt är, olikheten mellan könen mycket av åldern, varmed den tilltager i allmänhet. Lärarinnor instämma däri, att *vuxna* kvinnor äro känsligare för bålböjningar o. a. d., varav ofta följer huvudvärk, och att hopp mycket trötta dem. För Rr i Frambågligg. utg., synnerligen för böjning däri nedåt, för vridn. o. s. v. äro de vuxna vida svagare än barn. Lätt inses, att de hos härvarande metod i många former återkommande försöken att »brösta sig» behöver mera det jämförelsevis svaga stillasittande barnet än friska kvinnor. Till dessa olikheter kan räknas, att *småväxta* flickor ofta röja större hastighet, större förmåga att vårda hållningen än styrka för övrigt i ansträngande uppgifter, jämförda med *längre* flickors förmåga. Jfr vidare § 36. För alla, men mest för småflickor, behövas *många* Rr, ehuru av svagare kraftanvändning, såsom ses av äldre »behandlingar» med färre undantag, vari dubbel-Rr överväga. Dock må ej övningarna sjunka till en småaktig mångfald av hälsningar, »fingergymnastik», ögonkast, vinkar, slängkyssar o. a. d. älskvärdheter lika »lindriga» som — kvinnliga.

Lika onödigt, som de redan anförda förbuden, är det att neka

flickor alla Rr i Gr.st. ställn. såsom varande »okvinnliga» († 165). Åtminstone ej så länge man efter samma »systems» fordringar låter dem öva åtskilliga boxnings-Rr med knutna nävar och »stötar med benen» mot marken och i luften, d. ä., vad vi vanligen kalla sparkning och stampning o. d. († 166). Detsamma kan sägas om bruket av ryggsim. Om det är för ansträngande att löpa fritt på barns vanliga sätt, så bör man åtminstone ej tro att löpn. med uppsträckta armar eller med tyngder är lindrigare. Om överansträngning uppkommit av *fria* Rr, så må man ej tro, att bruket av handvikter, klubbor, kulor, smällklubbor m. m. gör övningarna *mildare*, allraminst om de förenas med *sång* eller med *förflyttning* såsom gång, löpning, dans o. s. v. Att detta är sant kan ses lättast i det tunga »matronlika» uttryck, som flickor ej utan skäl sägas erhålla under bruket av dessa olika tyngder, således föga estetiskt jämförelsevis till de vackra teoretiska sanningar, varpå dessa förslag uppgivas grunda sig. Om man förbjuder flickor alla s. k. slingringar, så bör man aldrig låta dem *se* en vågstege som de flesta så mycket älska och *ofta* ses nyttja med mera hastighet och liv än gossar. Om man med vissa estetiker och lärde förkastar alla *hastiga* Rr i gymnastik, så merstå de långsamma, desto mera »tråkiga», — en motsatt överdrift till den tidigare mening, som fördömde den rationella gymnastikens förfarande att ej nyttja blott hastiga Rr. Om man, såsom de allra nyaste systemen († 167), för flickor alldeles utesluter *de flesta* ur stående grundställn. härledda utgångsställningar t. o. m. de enklaste, såsom alla arter av Gångst. utg., och således alla övningar som ske däri, *varför* likväl nyttja så många övningar i olika underarter av den s. k. balansst. utg. stående på ena foten? *Skälet* bör kunna uppgivas, om det finnes. Likaså skälet att utesluta *alla* övningar i andra grundställningar än den stående grundställn. och i alla ur dessa grundställningar *härledda* utg. Likaså skälet att ej lika gärna följa de vetenskapsidkares vida enklare grundsats, som oförtäckt utdöma all gymnastik för flickor av fruktan att därmed göra dem för starka och »vilda» († 168). — Korteligen, det förfarande, som tror sig vika blott för skäl grundade på tillräcklig erfarenhet, påstår däremot, att man bör i allmänhet ej konstlat öka eller påskynda den skillnad, som råder mellan könen redan tidigt, och som *tilltager* sedan enligt intyg både av alla människors dagliga erfarenhet och av de lärdaste undersökningar i mängd († 169). Denna skillnad är ytterlig blott hos vekliga kvinnor. Fattiga arbeterskor giva ofta ett orimligt mått av daglig kraftnytta. Man kan dessutom åberopa 8—9-åriga flickor († 170), som hava verkställt de

svåraste och mest ansträngande Rr, stödande blott på armarna »under fulla tjugu minuter» utan ett ögonblicks avbrott, således föga mindre än den gamla »voltigen» på s. k. barr enligt ett av meranämnda »system». Hos ett av forntidens mest härdade folk († 171) fingo flickor och gossar *samma* övningar i gymnastik. Flickor må övas skilda från äldre gossar; men det bör vara likgiltigt, om deras ledare är av samma eller olika kön som de små, ehuru man ogillat även detta († 172). Detta förtidiga skiljande kan och bör försvinna, liksom gymnastik upphäver behovet av särskilda fäkt-, sim- och danslärare o. a. d. »exercitiemästare», avsedda för ungdomens kroppsliga bildning, liksom redan de forna franska »dansakademierna» hava försvunnit.

Således uteslutes åtskilligt för flickor. Även för de starkare bör uteslutas Underhäng. Vågrät H.-gång *framåt*, som dock mångenstädes föredrages framför den motsatta. Många andra övningar *utbytas* eller underkastas vissa ändringar snarare än fullkomligt undvikas. Så kan enligt ovan tab. 27 Rr 38 m. fl. d. utbytas till Fyrf. Sides H.-gång[1] (eller samma Rr i Stupfall. utg. för äldre) på bänk, sänkt bom e. a. Djuphopp ske blott *lågt*. Likaså jämvikts-Rr, varibland några böra inledas med stöd vid vägg e. a., jfr tab. 25. Lärarinnor må tillse passande *uppställningssätt* för vissa Rr, t. ex. tab. 18 Rr 2, tab. 28 Rr 5, ävensom för inledande sim-Rr, m. m. Då flickor och ystra småbarn självmant visa behov att *skrika* (på lärt språk kallat »vociferera»), en angelägen drift, som man ej må *under leken mellan de noga bestämda övningarna* undertrycka, begagna de vanligen hellre ett skarpt, fint långdraget läte (irrr) än det ljudliga *Hurra!* Jfr §§ 26, 33, tab. 28 Rr 16. Rörande bef.-orden märkes följande: I smärre rum kan lärarinnan därvid med fördel *sänka* rösten i stället för motsatsen. Där antalet är stort, kan pipa nyttjas för uppställning i stället för »giv akt» e. a. jfr § 37. Till åtskilliga Rr kan stundom begagnas *vinkning*, såsom tab. 7 Rr 7 (Sidoböjn.) jfr § 36. Man yrkar på förkastandet av vissa soldatlika uttryck (t. ex. *Marsch! Halt!* utbytt mot *Ställning!*), kanske med mindre skäl i ett land, vars friskaste, oförkonstlade kvinnor ännu ses »gå i takt» med stora bördor på deras långa fotfärder. Säkerligen är det bäst att nyttja *så få bef.-ord som möjligt utan oreda*, för övrigt beskriva, *visa* i stället för längre lystringsord, och *räkna* allt, som därmed kan angivas i stället för verkställighetsord. — Till de »relativa» olikheterna mellan ungdom av olika kön hör även det *större behovet* att för varje trappsteg i utvecklingen nyttja s. k. parallella bytestabeller

[1] = Fyrfota Sidesflyttn.

(»likgradiga») till mera omväxling i anseende till det för flickor ringare förrådet inom vissa Rr-släkter o. s. v. Man tillråder även oftare avbrott (raster) utan att dock avstå ifrån att (under lek i redskapen) uppmärksamt avstyra ensidigt bruk av någondera kroppshalvan såsom farligare för flickor.

Slutligen beträffande den estetiska gymnastiken och militärgymnastiken märkes blott följande: Den *militära* tillkommer för visso ej kvinnor, ehuru det ej fattas både lärda och okunniga, som tillstyrkt fäktning och gevärshandgrepp även för dem († 173). Det är så länge och så ofta erinrat, huru i avseende på stegringsföljden den estetiska är *senare* än den pedagogiska, att sådana misstag ej mera borde kunna ske. Den rationella gymnastikens »idealism», som tillskrives den av somliga såsom en stor *förtjänst*, av andra såsom ett stort *fel*, *riktade uppmärksamheten på smakens rättmätiga fordringar och enkla fingervisningar vid kroppens övning*, med eller utan vapen och antog t. o. m. dessutom en särskild estetisk tillämpad *gren* av gymnastik, vars hela *tillvaro såsom en avsöndrad enhet* med viktiga skäl skild från den pedagogiska, däremot alldeles förnekas av andra systems efterföljare. Alla efter den tiden uppkomna nyare system hava dock för sed att tala om smak, om estetik, om kvinnlighet m. fl. d. uttryck. Synnerligen de som *för båda könen* tillråda åtskilliga egendomliga förslag, såsom uppdragning av ena höften (i St. utg.) eller av ena eller båda skuldrorna; hängning med munbettets hjälp; hängning i ena axelvecket; löpning i olika »tvångställningar»; löpning på hälarna med böjda slutna knän; gång med de längsta möjliga steg liknande utfall av större längd än de här brukliga av ungefär *tre* fotlängder; stark R.-böjn. framåt under *sång;* fria Halvst. B.-rullningar för barn; övningar med klubbor; övningar med remfjäder som likna en stövels pådragande; Kn.-böjn. utförd på hela sulan (utan hävning på tåbalkarna) med slutna knän; Kn.-böjn. med något utvridna fötter och slutna knän. Dessutom hava de upptagit den gamla balettskolans övningar utan behövlig rensning, fastmer överträffat denna i tillverkande av onödigt fula tillägg, mestadels bestående i förändringar (»variationer») eller sammansättningar av de gamla formerna med nya; jfr § 36. För att ådagalägga smak och kännedom om de bågiga »skönhetslinjerna» yttras t. o. m. fruktan att sträcka knäna mycket starkt i St. Grundställn., i Tåst. utg. m. m.; liksom den kvinnliga blygsamheten under Kn.-böjn. förmenas vara värnad genom *slutna knän* med öppna fötter m. m. Titt upprepas varningar mot alla slag av *ställningar,* som giva tillfälle att *tillika* efter olika förmåga uttrycka föreningen av det *vackra, kraftiga, fasta, vakna* utan deras överdrifter, vilket ej kan ske med förknappad inskränkt

andning. När en mängd av så motsägande fall sammanläggas, så synes det, nästan som om de flesta domare i denna fråga månde förlägga smakens föremål egentligen i *dräkterna*, ungefär så som större delen av åskådare ännu bedömer en dansande skara i lustspelet. Man bör ej i gymnastik förväxla slitna »paltiga» kläder med *fula* ställningar och Rr. För gymnastik ligger idealet minst i *plaggen*. Det gladaste i leken, det vackraste i gymnastik tränger genom de uslaste trasor fram i ädla »former», liksom målaren sammalunda vågar framställa den yttersta fattigdom utan anstöt. Lärarinnor framhålla, att ju mera flickor av en viss ålder »tänka på sin klädsel», desto mindre fallenhet behålla de för kropps-Rr, som snart göra dräkten sliten och oansenlig. — Så mycket angelägnare är att beivra *onödiga* hinder för rörelsernas frihet och att för de bemedlade erhålla *lediga* korta kläder. Förr begagnade kvinnor vid Centralinstitutet grova vida gröna yllekoftor med vida byxor av samma tyg. Det ihärdiga och svåra kriget mot snörliv, korsetter o. a. lösbehag, varigenom denna läroanstalt småningom har i vårt land minskat deras en tid bland städernas kvinnor allmänna bruk, förpliktar till att oförtrutet och oavbrutet söka motverka deras periodiska återkommande, åtminstone under gymnastik. Övningarna kunna gå illa i de smakfullaste dräkter, väl i trasor, men aldrig i trånga kläder, som hindra armarnas och bröstets fria Rr, det skadligaste och fulaste av alla fel. Här erinras ännu en gång, enligt §§ 17—24, att blott Rr i de ställningar gagna märkbart, som medföra de *bästa möjliga villkor för »full andedräkt»*[1], vilken alltid, då bålen ej starkt böjes, fordrar en *tillfällig* »medelställning», rymligare än den »normala andningens» medelläge mellan ut- och inandning. Denna genomgående strävan att i ställningar och rörelser aldrig glömma villkoren för »bröstets utbildning» utgör enl. ovan den pedagogiska gymnastikens viktigaste lag. Detta är även den estetiska gymnastikens uttryckliga fordran och märke († 174), varigenom den söker skilja sig från balettens kor-

---

[1] Utan dem, även i grundställn. måttligt begagnad jämväl för flickor, är det föga värt att *tala* om "övningar som befordra andningen". Därom påminna förslagen att till klämmställningar *ändra* armarnas uppböjn. så, att överarmarna vridas inåt till bröstet (knutna nävar); att ändra häng. utg. med böjda armar så, att överarmarna invridas mot bröstet (armbågarna förda *framåt* ej *utåt*), att ändra armarnas 1:sta inledande simställn. på samma sätt, att ändra deras sträckning uppåt så, att händerna proneras m. m., som många teckningar visa. Dessa *ändringar*, även kallade "variationer", men förr här avskydda såsom *fel*, äro ej så oskadliga (för nybörjare) som mången gammal "routinier" ännu tror. De äro fullt så skadliga som att i Grundställn. och Tåst. utg. sträcka knäna mycket starkt.

setter, smala överarmar, trånga bröst och undertryckta flåsande m. m. Detta är blott en ganska *måttlig* idealism, som klart fattar och obevekligt framhåller estetikens båda grundbegrepp nämligen det *sköna* och det *tydliga* (»bestämda»), och vilken ständigt visar sin behöflighet såsom väktare mot det slappa, hopsjunkna, vacklande, raglande o. a. artförändringar av det *obestämda*. — Men estetisk gymnastik är tillika den klippa, varemot även verkligen skickliga lärare ofta stranda. För att ådagalägga smak är det ej nog att tillgripa estetisk gymnastik, ty det har mången gjort, som röjde föga smak. Här bör därför även erinras, att läraren kan nog få tillfälle att visa sin smak genom blott den vanliga pedagogiska gymnastiken rätt vald och ordnad (stegrad), om han vill undvika de *större anspråk*, vilka i estetisk gymnastik se ej blott *ett rörligt led* av människor klädda i snygga lika dräkter, utan även granska varje enskild man i ledet och den ofta hårfina gränsen mellan skönt och löjligt i detta fall. Intet vittnar om en större brist på sann smak än att börja estetisk gymnastik med minderåriga, oövade, klumpiga »drumlar» eller hjälplösa svaga stackare o. s. v. Då uppstå så många olikartade fulheter, att det dödar vanligen hos både läraren och lärjungen småningom varje spår till smak. Här kan och bör ej talas mera därom, helst kvinnor vid bedömandet av det vackra och dess avvikelser (det tillgjorda, det slappa) gemenligen äga en *medfödd* känsla, som går raka vägen till det förra och urskiljer de senare utan synnerligt behov av långa vetenskapliga bevis och utan stor våda för lärdomens irrgångar. — Det lärosätt, som enligt föregående framställning har varit följt vid denna läroanstalt, överensstämmer i många delar med de förtjänstfulla försök, som flera utländska gymnaster († 175) på sistone gjort att utreda behovet av en återgång från motsägelserna i det tilltagande »pjunket» vid friska flickors kroppsövningar och från den *förväxling* av begreppen om svaghet och finhet (»delicatesse»), varom redan den ryktbara Rousseau talade varnande. Om detta ej förglömmes, och om ledaren passar till lärare (lärarinna), kan en rätt ordnad och tillräcklig daglig pedagogisk gymnastik även utan egentliga redskap (ehuru då i ringare mån) göra något till bibehållande av läsande flickebarns hälsa och krafter, om man ej fordrar *för mycket*, såsom att den må kunna häva följderna av bristande föda, luft, ljus, sömn *rätt fördelade* i dygnet jämte lästider och raster, eller att den ensam må kunna »regenerera människosläktet», eller kunna lägga det felande till en dvärglik kroppslängd o. s. v.

§ 32. Skillnaden mellan gossars och flickors leksätt. Liksom förhållandet är i de bestämdaste rörelsesätten, så skilja sig könen

även i de friaste såsom lekar. För gossar passar ett större antal av tävlingslekar, vissa »sjömanslekar», brottning o. a. kamp ävensom andra ganska ansträngande övningar såsom att bära varandra på olika sätt m. m. För flickor passar flertalet av härmningslekar, dans, kedjelekar († 176) samt i viss mån de s. k. sångrörelserna åtminstone mera än för gossar och män. En lärarinna säger därom: »i förberedande skolan råda bland flickors fria lekar mest ringdanser med sång; sedan leka de att »hålla skola», varvid de mestadels sitta; slutligen leka de »mor och barn», och därefter upphöra lekarna småningom». Om man fördelar ett antal av 5—50 barn kring en sammanknuten språngrem, tåg e. d., så verka gossar genast självmant *utåt* (i radierna) till åstadkommande av en slags *kamp* mellan alla. Men flickor nöja sig med fredligt kretsande rörelser (jämväl om de uppställas i flera omslutande ringar), såsom gång, löpning, gång m. fotombyte m. m. Därför lyckas på ringare utrymme för dem även ett fritt hopp med ansteg i rundel parvis med växelsidigt handstöd, och för de äldre t. o. m. åtskilliga andra bruk av samma slags fattning begagnad såsom *fast* stöd; jfr tab. 13 Rr 14, 15 m. fl. Bland alla lekar synes dansen överallt varit ansedd såsom den viktigaste för flickor. Den är uråldrig såsom all gymnastik i olika mening; men den nyare danskonsten tillade åtskilliga skolövningar, varav gymnastiken kan begagna en del, nog stor i sig själv utan behov att tvinga fram tillägg av tvetydig verkan och smak. Liksom språket *genom ett eget namn* skiljer dans från all *annan lek*, så bör man i gymnastik ägna den någon särskild uppmärksamhet, ehuru *gränsen* ej överallt är skarp, ehuru de flesta slag av dansrörelser begagnas blott såsom lek med lösare band än de allvarliga till tid och form bestämda samfällda övningar på led, som vanligen kallas »linjegymnastik» o. s. v. Sålunda bör »hoppa kråka» omkring kamraten med växelsidigt handstöd räknas varken till dans eller linjegymnastik i vanlig oförvrängd mening. Här bibehålles således det gamla vanliga ordet *dans* för att skilja den från annan lek och från enkla s. k. ordnings-Rr, jfr §§ 35, 36.

Grunden för d a n s e r n a s   i n d e l n i n g i fyra slag: gymnastiska, förringade, sinnliga, gycklande (»satyriska») tillhör rörelseläran, och må förbigås här. De två senare slagen av danser stå i strid med den rationella gymnastikens enkelhet och syften: sedlighets- och skönhetssträvande. Avvikelserna från denna grundsats äro större eller mindre och ganska många samt ganska skiljaktiga inbördes († 177), men kunna just därför ej här beröras i anseende till den stora vidlyftighet, som därigenom skulle uppstå. Ehuru de *äldsta* inhemska

stå högst av alla inom det första slaget (så högt att de av mången konstdomare kallas »snarare akrobatik än dans»), måste de förbigås här såsom närmande sig till verklig konstdans i bättre mening. Det nästföljande slaget, vilket inskränker sig skenbarligen till benen, har uppkommit senare, eller åtminstone bibehållit sig längre, ty det innbegriper även de nutida »sällskapsdansarna» († 178), varav flertalet utgör blott en skiftning av vanlig gång (två tidmått) eller fotombyte (tre tidmått) ehuru ordnade i vissa »gånglinjer» och verkställda mera eller mindre hastigt. Bland jämförelsevis enklare Rr (inledningar och skolövningar), som innehålla vissa *liknelser till dans*, kunna för folkskoleåldern räknas följande (tab. 30), men begagnade sparsamt och kort[1] och för de små (tab. 30 Rr 1—7) utan annan sträng »formbestämdhet» än huvudets uppbärande, för att ej onödd och i otid överskrida den i § 39 omtalade gränsen till estetisk gymnastik. Valets frihet och omväxling äro likaledes betydliga, även om läraren föredrager den äldre danskonstens smak, som bättre än dess gymnastiska efterapare insåg vikten av att tillbörligen *befordra* bruket av knäets och vristens sträckkrafter, att lägga »fjäderkraften» mera i *vristens* än i knäets Rr (skilja »danshoppet» från egentliga hopp), men icke att *bidraga* till sänkta hälar och krokiga knän eller till smaken för vissa »karaktärdansers» myckna stampande och slag mot marken. Korteligen, att bestämt föredraga *tåbalken* såsom stödyta framför såväl *tåspetsen* som hela sulan eller hälen, vilkas bruk egentligen tillhör de karrikerande danserna, (»Skevalappa» m. m.), liksom de krokiga inåtvridna knäna o. s. v.; jfr § 36. Till denna nödvändiga hyfsning av de enklare danserna hör även: 1) *att* lediga armar till små motvikt-Rr äro i flertalet av fall bäst, därnäst höftfäst, därnäst *löst* fäste genom att »fläta fingrarna», minst klämmställningar uppkomna genom armarnas korsning över bröstet o. s. v. 2) *att* fotflyttningarna åtminstone i början inskränkas till föga mer än *en* fotlängd († 179). — De i tab. 30 anförda övningar utgöra en ringa del av hela antalet i anseende till den för de flesta (som snart utföras rytmisk *hastigt* ehuru nog »pauserat») gemensamma ensidigheten, att deras väsentliga verkan är hjärtats starka påskyndande utan att dock bereda övriga kroppsdelar mycken övning — en olägenhet som slutligen skall tillintetgöra alla försök att med dem eller verklig dans undantränga gymnastik i dess hela omfattning. Detta förklarar tabellens försiktiga bruk att låta Rr föregås, skiftas och efterföljas av Rr

[1] Undantag är den första Rr, som efter någon tids gymnastik bör *dagligen* nyttjas (kort) för flickor, om ej kapplöpning eller annan förekommit; jfr tab. 8—12 Rr 4.

av motsatt verkan såsom de med tab. 13 besläktade, jfr de med + förtecknade.

Följande Rr, som till flertalet mera eller mindre troget likna deras gamla urbilder de lättaste *delarna* av vanliga folkdanser eller danskonstens enklaste skolövningar, kunna bilda tre underavdelningar, varav envar må *inläras* i den anförda ordningen. Men de medgiva snart mera omväxling inbördes. De flesta ledas i början med växelräkning, ske sedan rytmiskt på ordet *Kör!* Jfr tab. 28 Rr 12. De sista äro ej ämnade för småbarn, närma sig mest gränsen till den estetiska gymnastiken. — Likaså låter man i gymnastikundervisning ingå den enklaste hälsning, bugande eller nigande.

30.

1. Tyst löpning m. smärre steg på tå, täta vändningar (180°) utan »reglementerande» av sättet att ändra riktningen på »handslag». Ringa antal ss. följande +. För något övade avbrytes o. avslutas m. måttligt långsam tågång på stället under fortsatt vändn., vars ändrade riktn. ang. m. orden: *Vänster! (höger!)*.
2. F.-skiften genom ett danshopp, *båda* fötterna stödande *samtidigt*.
   a) Tågång(b)st. Fritt hopp m. F.-skifte. Det enklaste danshoppet. Kan även göras m. kedja el. m. ringstöd. Övas på stället, senare framåt el. m. växelsidig vändn. (180°) o. s. v., jfr tab. 27 Rr 1, tab. 28 Rr 8. + Genom tillägg av vändn. växelvis, korsringstöd, förlängd F.-flyttn. o. s. v. uppstår »Schultzan». +
   b) Tåst. Fritt hopp m. växelsidigt F.-skifte åt sidan. Det till sidan flyttade benets knä o. vrist sträckta, det andra knäet svagt böjt. Svårare än föreg. o. nästföljande. +
3. Tåhalvst. Danshopp m. benens utåtkastn. växelvis åt v. o. h., hastighet av 120—150, mycket kort. + Egentligen att likna vid ett slags löpn. på stället m. benens utåtkastn.: medverkad av bålens hastiga fällning. Börjar genast rytmiskt utan inl. m. lärarinnans föregående räkn., således utan verklig utg.
4. Att m. svikthopp vända på stället i åtskilliga ändringar av den Halvst. ställn., ss. m. ena foten svagt lyftad framåt el. starkt bakåt (böjt knä) m. el. utan fattn. om foten; jfr tab. 28 Rr 5. + Senare framåt utan vändn. Mycket kort. +

Dessutom kunna övade i fåtal begagna något långsam "sviktgång" ss. en slags marsch m. fjädring blott i fotleden, icke knäleden; XIII. Tågång i front m. bibehållen Huvudvridn. åt riktroten, m. kedja för smärre.

5. *a*) Att låta ett litet ansteg utåt (framåt) följas av ett litet hopp på *samma* fot (tåbalk), växelvis v. o. h. Småflickor på led hava mindre svårighet att lära denna än Rr 7; men för något äldre, som därjämte kunna bevara formen, må ordningen omkastas. +

b) Liknande föreg. men i tre tidmått: fotflyttn. (*Ett!*), bakre fotspetsens svaga upplyftn. (*Två!*), hoppet utåt (*Tre!*) o. s. v. Slutligen rytmiskt: *Kör!* Uppskjutes längre är föreg.

6. Tågående förflyttn. m. eftersteg (= Gåsgång) åt sida, uppställn. i sidovändn. Göres även m. uppställn. i front ss. »rättningsmarsch» i halv sidovändn. med vänster (h) fot förut, »effacering» o. s. v. XIII. Det rytmiska utf. (⌒ —) fördubblat åt varje sida sker blott i flank måttligt hastigt (40—50) ss. en något avmätt dans.

7. Rytmiskt Fotombyte på tåbalkarna verkställt genom tre F.-flyttn. liksom exercisreglementenas, först utåt och framåt, senare även bakåt, sist även bak-utåt. XIII. Denna Rr förenad m. vändn. och satt i olika rytm utgör »formen» i olika danser, stundom i sammansättn. m. den föreg. († 180). Inl. m. tab. 28 Rr 12.

8. Genom tillägg av ett litet hopp m. föreg. uppstår »engelskan», fyra tidmått. + Långsamt utf. även förenat m. tab. 20 Rr 3 blott för övade nästan vuxna; inl. då m. samma A.-rundn. under långsam gång efter ledarens räkn.

---

9. St. F.-flyttn. en fotlängd till gång (a′) st. utg. samt däri avmätt långsam överflyttn. av kroppstyngden från den ena foten till den andra, genom hävning växelvis på endera tåbalken; fyra tidmått. Uppställn. i halv sidovändn., ansiktet vänt åt fronten († 181) XIII.

10. St. F.-flyttn. utåt (framåt) m. samtidig vriststrn. av den flyttade foten så, att bålen ej synbart stöder därpå; växelräkn. Om fotspetsarnas yttersida därunder följer golvet, uppstår dansskolans strykning (»chassering»), vilken även användes under långsam *gång* framåt; jfr tab. 24 Rr 53, jfr tab. 25 Rr 13. Senare gång i front, halv sidovändn., ansiktet vänt åt fronten, ofullständig »effacering», kort strykning avslutad m. tämligen hög lyftning av foten, hastighet 50 ungefär.

11. Bland dansskolans (»marsyskans») vrist-Rr märkes även: att i Gång (a′) st. utg. bibehålla tyngden på det bakre benet under långsam uppböjn. och strn. av andra sidans fotspets, växelräkn.

Jfr även föregående lista Rr 9. Nästa inl. är annorlunda (i fyra tidmått): *a*) V. (h) foten flyttas framåt. *b*) H. (v) flyttas framåt och stöder på hälen. *c*) Samma flyttn. bakåt på fotspetsen. *d*) Hopp framåt.

12. Att m. ringa Kn.-böjn. flytta v. (h) fot utåt (*Ett!*), att obetydligt lyfta andra fotspetsen från marken (*Två!*), att litet öka v. (h) knäets böjn. m. tyngdens överlutn. på detsamma (*Tre!*) o. s. v. Sedan rytmiskt: *Kör!*

13. Tysta (»pantomimiska») härmlekar, föga användbara för en större mängd, göras vanligen på två öppnade, mot varandra vända led. Den enklaste är en långsam marsch »i front» från halv sidovändn., främre sidans arm nästan vågrätt hållen i rotens riktning, pekfingret sträckt, bakre sidans axel effacerad. Har intet värde i sig själv, om den ej göres m. största möjliga ståtlighet »bröstande» sig i uppsträckningen ss. följande Rr. Det tillbakagående ledet är blott »föremålet».

Hit räknas "exempelvis" Talvändgående (b) avmätt gång (vanlig, el. på tå): jfr tab. 24 anm. Om flyttningen sker "i roten" (vinkelrätt mot ledet ss. frontmarsch), hålles blott *bakre* handen i talställn. flatan något uppåt, fingerspetsarna sänkta, huvudet starkt vridet. Samma hastighet som i vändgång på stället el. något mindre. Förändrad därhän att vridningen inskränkes till huvudet (Talgång b.) göres Rr något hastigare, flank, bet. luck.

Beträffande de allestädes vanliga *enklare medel till mera samtidighet*, vilka danskonsten lämnat i arv åt gymnastiken, må märkas, att de utom sång äro *kedjor* o. a. fattningssätt (»stöd»), *handklappning*, *stampning* o. s. v. Av de förra kunna åtskilliga (egentligen för flickor) någon gång begagnas till nöje vid vissa förflyttningar m. m. Bland de enklaste kedjestöden märkas: 1) Den vanligaste samsidiga fattningen med armarna ledigt nedanhängande, händerna höjda blott i mån av dragningens styrka, alla vändande sig åt *samma* håll (inåt eller utåt t. ex. ringdans), eller varannan åt motsatt håll, såsom vid nigardansen e. a. »långdanser» i varjehanda slingrande bukter, jfr § 29, tab. 29. 2) Samsidig fattning av *varannan* (efter indeln. till två) så, att armarna vila mot sidokamraternas ryggar, vilket försiggår i »front» antingen på rakt led eller i ring, jfr tab. 28 Rr 31. 3) Växelsidigt stöd vanligen om veklivet i halv sidovändning eller front. — De enklaste i folkdansen, barnleken och skådespelet vanligast förekommande sätt att använda »enskilt stöd» parvis († 182) innefattas i följande tre fall *motsvarande* alla s. k.

slängdanser: 1) De två dansande vända sig *mot varandra* symmetriskt eller föga snett. Fattningen flerahanda, den enklaste är det vanliga ringstödet med fattning i händerna eller om veklivet för båda eller den ena på axlarna, om överarmarna o. s. v. 2) Vända *olika sidor* mot varandra, men se åt samma håll; fattning antingen med *lika* händer (v. och v., h. och h.) eller bakomkring veklivet. Begagnas mest för framskridande Rr. 3) Vända *lika sidor* åt varandra men se åt motsatta håll; fattning med olika händer (v. och h., h. och v.) eller med armvecken såsom i en del av »väva vadmal». Mest för vändning på stället. De ändringar och tillägg i folkdanserna, som danslärare och gymnaster hava gjort, äro mycket talrika men mindre enkla och mindre användbara i »folkskolor», och därtill motsvarig ålder. — Handklappningens förening med förflyttningar bör inskränkas till dem, som verkställas på tåbalkarna, men ej nyttjas till stampande gång. I gymnastik kan man nog få att göra med barn, som gå barfota eller i träskor; men man bör akta sig att uppsåtligen förvandla deras övningar till allt för mycken »träskovals» på hela sulan såsom plattfotade människor. Jfr i övrigt tab. 27 Rr 2. — Även om läraren (lärarinnan) vill *själv leda* alla ovan anförda folkdanser, härmlekar o. a. lekartade förflyttningar för att sätta dem i gång eller liva dem, böra de i allmänhet för barn bibehållas i en viss enkelhet liknande deras ursprungliga skaplynne, icke mångfaldigas till den »pinande fullständighet», varav de onekligen äro möjliga, synnerligen de s. k. skolövningarna. Allraminst bör denna fullständighet gå därhän, att barnen förvillas och *sammanblanda* dem, såsom mångenstädes avsiktligen brukas († 183) och ännu tillrådes. Sådant förfarande leder till »maskinmässig» metodik eller vad man kallar »schablon», och kan även leda till en *låtsad* gymnastik, som består blott av »dansfigurer» verkställda i gång. — De oväsentliga ändringar, som gymnastiken i detta fall bör göra, inskränka sig förnämligast till att passa sig efter utrymmets fordringar vid samfälld övning. Sålunda vid det sist anförda slaget av enskilt stöd *läres* ombytet lättast av ett jämnt antal genom att indela till två, ställa ledet i en lång, smalt utdragen ring, göra sidovändning åt *motsatta* håll för (1:sta och 2:dra), därpå förflyttning *framåt!*, vilken sker i små bukter om varandra med fattning eller med armbågsvecken o. s. v., samt sker lika väl för gång, sakta löpning, eller fotombyte (tab. 30 Rr 7), det sista med ett tydligt »märksteg». För övrigt är uppställningssättet ganska olika vid dessa övningar, merendels i början det vanliga i front på ett eller flera öppnade led, bet.

luckor, ehuru flickors fria lekar mest ske i ring eller på två öppnade mot hvarandra vända led[1].

Tab. 28 och 30 innehålla några inbördes likartade Rr, vilka i den senare få en kvinnligare hyfsning, emedan den förutsätter något mera utbildning i mer än ett avseende. Likväl finnes i tab. 28—30 blott få övningar, som utesluta möjligheten av överansträngning; men skulle man därför vägra flickor alla andra spel (lekar) än sittlekar? Ännu mera anstränga följande i § 33, ehuru även vetenskapsidkare stundom trott tvärtom, d. v. s. förordat dem *för att undvika ansträngning.*

§ 33. Då de s. k. sångrörelserna varit begagnade ej blott i forntiden och hos vildar utan även av de berömdaste pedagoger († 184) sedan av förtjänte gymnaster († 185), och slutligen varit betecknade såsom den oumbärliga nyckeln till ett nyare »system» († 186), må de ej förbigås utan några ord om deras användning. Röstens bruk däri är *medel* förnämligast, liknande i detta avseende de pläg-seder, som i vårt gamla mål kallades »kvädedansar» († 187), och erinrande om metrikens tillämpning i de övningar, som tillhöra näst-följande §, varför dessa sång-Rr få sitt rum i ordningen här. Avsikten är, att rörelsernas *form*, *rytmen*, *melodien*, *orden* skola samverka i lika renhet; men de hittills förekommande tyckas oftare tävla till men för den första.

Att döma af en viss likhet med några äldre lämningar funna i folklivet och ämnade att sjungas eller talas för barn (såsom »Ro, ro i skären» &, »Haren gick i bondens åker» &, för småbarn, och tab. 29 Rr 24, 25 m. fl.) samt med några s. k. schåarevisor m. m., kan man draga den slutsats, att med tiden skola sannolikt bättre »kompositioner» av detta slag uppkomma än de nyare försöken. De sång-Rr, som hittills blivit tryckta, äro sammansatta serier, men ganska ofullkomliga, fattiga både på enhet, kraftig rytm och barns-

---

[1] För övrigt om läraren (lärarinnan) utöver gränsen mellan pedagogisk och estetisk gymnastik vill inrymma mera av den förberedande undervisning, som förr räknades till *dansskolan;* så iakttages att 1) Av dessa *ställningar* undvika de "falska" och alla därmed likartade "teatraliska nationaldanser", 2) Inskränka dess led-Rr ("assouplissements") för benen enligt ovan, således undvikande alla höftskjutningar (jfr § 36) o. a. d. tvetydiga eller onödiga Rr — gemenligen allt, vari nedre delen synes undertrycka bröstets, halsens, huvudets *större anspråk på uppmärksamhet,* varförutan spåret av förädling förloras, 3) Lägga an även på den avmätta långsamhet, som mest anses vara ett villkor "behag". För den närmare kännedomen om dessa övningar hänvisas till O. Guttmanns "Grundsätzse d. ästet. Bildung d. menschl. Körpers" 1868; likaledes Klemm i dess Katechism.

lig enkelhet i orden, m. e. o. sämre än vissa av folksedens sånglekar. Säkert är, att så länge inga bättre finnas, går detta försök ej framåt, blott växlar tidvis mellan glömska och överdrift. Under sådana förhållanden hava de ett »minimum» av användning. — De fordra stor omväxling för att ej snart »utledsna» barnen genom den strängt bundna, långa ordningsföljden av tämligen lika Rr, som ofta äro »ordnade» i mångfalder av åtta. Den som vill försöka antingen att nyttja de redan befintliga eller att själv sammansätta andra, bör iakttaga följande ordning i sättet att åt andra meddela kännedom om dem: A) Rörelsernas följd läres först ledsagad med blott räkning utan musik eller ord. B) Rörelserna upprepas därefter med ledning av orden, *talade*, ej sjungna. Sången övas ensam för sig. C) Sång och rörelser förenas. — För övrigt om det hela ej är sammansatt på det sätt, att *två* avdelningar skifta sinsemellan med sång och rörelse, så bör man åtminstone undvika starka bålböjningar, ävensom övervägande armrörelser o. s. v. Om de sjungande äro få, lyckas sång-Rr knappt utan instrument.

Vid gymnastik härstädes nyttjades sång förr egentligen blott till marscher, såsom överallt är vanligt, stundom även till Våghäng. Slagäntr. och till Höggr.sitt. Bålrulln. (: : : :) för vinnande av samtidighet (i sjukgymnastik); men desto oftare nyttjades »rusning» med högt *skri* för pojkar (»*Gå på—marsch*»), ävensom hurrande e. a. fritt bruk av rösten, vilken sed ej bör avläggas. Utomlands sträcker sig användningen av sång ända till brottning och boxning († 188) i långa »turer» efter därtill skrivna visor. Somligstädes inskränkes den för närvarande till Rr med handvikter, stavar, smällklubbor (med och utan smäll) o. a. lösredskap, till tab. 28 Rr 3 i turer. Det har dock på sistone kommit därhän i denna fråga, att bland de erfarnaste fackmän, som längst och mest använt detta system, börja somliga att säga blott, att det *skadar* ej. Men andra, som ännu sakna längre och vidsträcktare praktik, försäkra att det är en synnerligen gagnelig och roande väg att undvika överansträngning († 189).

§ 34. I omedelbart samband med föregående ordna sig de s. k. rytmiska sammansättningarna av vissa enkla tal (1—5) o. a. med rörelse förbundna sätt att öva »taktsinnet». Men enär de flesta *mycket lätta* bildas blott genom *sammansättning* av de enkla övningar, som följa i nästa §§ 35, 36, äro de lättaste införda omedelbarligen efter desamma, jfr tab. 32. Till ifrågavarande övningar, ägnade att skärpa örats sinne för rytmer, kan väl på visst sätt räknas varje Rr, som är rätt utförd till tiden. Likaså bruket av »blindtempi» i vissa Rr, liktydigt med ställningars måttliga och avmätta bruk eller

s. k. hållningar, varmed menades ett kort förblivande i någon viss ställning. Men tydligast framträder deras ändamål i de fall, där man enligt metrikens lagar »genom *rörelser uttrycker rytmer*» d. ä. angiver olika »taktleder» genom korta följder av mycket bestämt »pauserade» rörelser († 190). De fullkomligaste äro snarare *långsamt* avmätta; men flertalet av dessa tillhöra den estetiska gymnastiken; jfr i övrigt §§ 15, 26 om följder av tidmått utan ledarens räkning, samt synnerligen § 37.

§ 35. Ordningsrörelser. Gymnastiken behöver åtskilliga lån ur soldatskolan till ordningens bibehållande, om än med några jämförelsevis obetydliga ändringar av de tillförene brukliga enskildheterna — åtminstone för barn, som ej i *allt* kunna rätta sig efter de äldre. Utan dessa ur soldatskolan ursprungligen lånade enklaste ordnings-Rr förloras delvis det enkla sambandet mellan *pedagogisk gymnastik* och *militärgymnastik*, d. ä. övningar med vapen i hand, fäktning, krigsövningar. Utan dem mister den förra till en stor del den mycket omtalade »utilitetsprincip», vilken *tillika* avser rent »militära ändamål», och vilken såsom en verklig *princip* i gymnastik väl förr har varit *förbisedd* av praktiskt kunnige män, och ännu nyligen strängt *tadlad* ej blott i utländska skrifter om gymnastik, men även av berömda vetenskapsmän, av ryktbara statsmän och vältalare († 191), men vilken nu i en hast dock väger så mycket i övertygelsen om behovet att av *sparsamhet* förkorta de egentliga soldatövningarna. Vissa av hithörande Rr, t. ex. vissa av de till tid och form bestämda vändningarna, hava t. o. m. nästan *mera* värde för gymnastiken än för soldaters övningar utomhus.

Det rena begreppet om saken säger, att verkliga ordnings-Rr äro blott de, som mest *förenkla* ordningen, ej alla de vändningar och förflyttningar m. m., som kunna uttänkas för att *försvåra* den, t. ex. gymnasters förslag att mångdubbla tidmåttens antal i ledens öppnande m. m. jfr nedan. Förteckningen på dessa övningar är således ej lång, om man verkligen inskränker sig till det, som *behöves* i gymnastik, ej allt varmed böcker kunna fyllas och »fullständiga system» bildas. De som mest hava varit begagnade i gymnastik härstädes, äro de i följande tab. 31 upptagna († 192), somliga tidigare och mera, andra mindre, i mån av ålder, utrymme och olika uppställning. I överensstämmelse med de grundsatser, som hava utgått från denna läroanstalt, är antalet så ringa av följande mångfaldiga gånger upprepade skäl: den rationella gymnastiken föredrager städse det *enklaste* av allt, som fyller behovet; den *undviker* det, som ej märkbart kan verka till krafternas ökande. Den begagnar följaktligen blott

de enklaste ordnings-Rr (»taktiska elementar-Rr»), och begagnar dem blott i den egentliga gymnastikens, i de mera ansträngande övningarnas »tjänst» († 193). Utom i början för *inlärandet* nyttjas de i mån av behov blott i fall av praktisk användning för att flytta och vända sig *fort, enkelt och bestämt.* På detta sätt *måttliga* och begränsade samt rätt förenklade *avtaga de ej i användningen* för den mognare ungdomen, såsom man påstår. Tvärtom, även i dem råder då en viss *stegring;* ty småbarn böra ej nyttja mycket sammansatta. Det är synnerligen för mankön som den *erkända* utilitetsprincipen har värde i krigiska tidsåldrar, såsom i vår. Om saken ses *blott* från detta håll, är det till enhets vinnande ovillkorlig skyldighet att i varje land blint lyda det *där* gällande »exercisreglementets rekrytskola». Men för att detta må bliva möjligt, måste gymnaster och rekrytskolans ledare göra ömsesidiga tillmötesgåenden. De senare måste övergiva deras ständiga *växlingar* i valet och i sättet att lära (verkställa) de enklaste första övningarna av detta slag; de måste däri närma sig till »naturens reglemente», som bör gälla lika i alla länder och alla tider med ringa inverkan av krigskonstens förändringar. Men gymnasterna måste uppoffra mycket mera, så mycket att blott rörelselären kan redogöra därom, emedan de i stället för att *förenkla* detta lån hava därav gjort en ofantlig sammangyttrad mängd av »teoretiskt tänkbara möjligheter» samlade ur rekryt- och dansskolan. Grundliga »kammarlärda» göra i en gymnastiksal konstigare och mångfaldigare »formeringar» och »evolutioner» med 36 barn än de största härars rörelse på en verklig valplats. Gymnasterna måste åter avstå från att utvidka deras system med en massa av Rr, vilkas värde är nästan omärkligt, jfr § 30 om »gånglinjer» och formeringssätt i olika bukter, vinklar, krokar, ringar, snäckor, åttor m. m. invecklat i mångfaldiga sammansättningar fram och tillbaka. Till undvikande av missförstånd bör vidare erinras följande om vad här menas med ordet ordnings-Rr. Dit räknas ej alla möjliga »figuréer» eller »promenader» m. m., varpå man lade så mycken vikt först i dansskolan såsom något *gammalt och heligt*, sedan i gymnastik såsom något *nytt och väsentligt*, jfr tab. 30, 32. Ej heller de avskräckande följder (serier), ända till hundradetal och mera av Rr (med olika kroppsdelar under gång), vilka draga uppmärksamheten till de många tidmåttens *ordning*, mer än till ställningarnas och rörelsernas »korrekthet». Liksom det är viktigast att i »naturliga släkter» rätt skilja övningarna *efter olika verkningar*, oaktat många »mellanformer» eller s. k. flertecknade finnas (som kunna hänföras till *två* huvudsläkter enligt tab. 6—20); likaså är det nyttigt att tydligt

inse olikheterna mellan *dans, andra lekar, ordnings-Rr* o. s. v. Folkbruket skiljer dem, ehuru mellanformer finnas, t. ex. »mala salt» m. m., vilken lek dock ej är dans i egentlig mening. Det allmänna medvetandet, som ej känner systemets djupsinniga och vidlyftiga avhandlingar om »den enskildes förhållanden i rummet till alla andra och deras förhållande till varandra och till den enskilde» m. fl. d. uttryckssätt, inser således fördomsfritt skillnaden och olikheterna. Endast för att bevara system böra de ej *sammanblandas*. Så inses exempelvis, att »spökhopp» på stället och mycket annat dylikt var och är blott en lek, men ej ett förenklande medel till ordning, jfr tab. 28. Marsch, vändande på stället eller parvis kretsande o. s. v. äro snarare »dansformer» men icke väsentliga ordnings-Rr i vanlig enkel mening. Löpning med händernas slagning mot sätet e. a. d. bruk passa varken såsom lek, dans eller ordnings-Rr. Här upptagas under detta senare namn endast sådana Rr, som verkligen avse ändamålet, således t. ex. ej Böjgående 2 A.-strn. e. a. Rr med en *buren* del. — Då det är angeläget, att ordnings-Rr i gymnastik rätta sig så troget som möjligt efter soldaters övningar (Ex.-regl.), må man tillse, *huru långt likheten bör drivas*, vilka avdrag, tillägg eller ändringar gymnastiken behöver i det, som taktiken anser vara rätt. Mycket kunna gymnasterna lätt avstå, såsom deras märkvärdiga marsch *på knäna* († 194) m. m. d.

I ordnings-Rr av mera värde för gymnastik kunna avvikelserna från soldatskolan inskränkas till följande få fall: ***A***) *Full liksidighet i allt, där intet märkbart hinder möter*, en grundsats, vartill soldatskolans målsmän försiktigt närma sig, såsom i vändningarnas utf., så att i somliga länder återstår nu föga mer att önska än helvändn. (180°) åt *båda sidor*, såväl på stället som under marsch, det senare så väsentligt i gymnastik för att stegra och förena »uppsträckning», anslutning, raska steg, och för att lätt reda sig i trångt rum, där flera avdelningar röra sig fort under olika ledare. Jfr § 37 om de olika sätten att utföra vändning av 180°. — ***B***) *Rät fotvinkel i grundställning*, tills soldatskolan även däri giver efter. En tillräckligt lång erfarenhet lärer, att det *blandade* bruket av två grundställningar (90°, 60°) förvillar den rätvinkliga, som gymnastiken begagnar för att bereda bestämdhet i flera härlädda utg. († 195) såsom Gr.st., Gång (a) st., Utfall (a) st. samt flera därur ytterligare härledda. — ***C***) *Vid ledens skiljande (»öppnande») mest nyttja tre stegs avstånd däremellan, vanligen ej mera.* Uppställningssätten kunna nämligen ej i allt för gymnastik troget följa exercisregl. Gymnastiken behöver *flera* friheter än »exercisen», synnerligen inomhus efter ut-

rymmets fordringar. Således »tre steg och halt». Merendels bland yngre är det vanligaste felet just att taga *för stora* steg och avstånd vid ledens öppnande, olägligt i smärre salar, jfr tab. 31 Rr 5 a. c. — *D) Sammaledes efter behov nyttja olika antal av led, 1—3, högst sällan flera.* Jfr tab. 26 Rr 36. Man behöver frihet att ändra ledantalet (såsom att *tre* led ofta äro bäst för små, utan att dock *onödigtvis* göra ändringar, som försvaga verkan av led, t. ex. att onödd räkna led av *blott två man* († 196). Jfr § 1 om olika uppställningssätt. Till gymnastik nyttjas av alla dessa »formeringar» mest uppställn. med bet. luck. på två eller tre öppnade (skilda) led, därnäst s. k. *helt*, *dubbelt*, *halvt* avstånd[1] mellan rotarna, såsom det förra vid kapplöpning, vid tab. 28 inl. till Rr 29, 30, det senare ungefär motsvarande de vanliga avstånden vid lägre redskap, ribbstol, bom e. a. Dessa förhållanden och nästföljande bero ömsesidigt av varandra. — *E) Indelning till olika antal inom ledet, efter behov förändrat.* Här begagnas mest indelning till *två* mindre ofta till *tre*, sällan till *fyra*, ännu mera sällan till *fem*, och därutöver ytterst sällan. Detta kan vara nog, om man ej begagnar indelningar blott för att öka ungdomens teoretiska »ordningsbegrepp» såom genom bruket av alla hela tal från *ett* ända till *aderton* o. s. v. För anlopp till fria längdhopp, för kapplöpning m. m. undvikes trängsel genom desto flera (kortare) led, eller indelning till två på långa led, jfr tab. 31 Rr 3, likaså indelning till tre eller bet. rot. för vissa bundna hopp på längre bommar o. s. v. Vid fria höjdhopp kan »strömmen» gå i smal ring två gånger över samma rem, t. ex. flera remmar satta i en linje, flera ringar för större antal. I överensstämmelse med dessa förhållanden gäller även följande viktiga sats. — *F) Den vanliga flankmarschens*[2] *övervägande bruk i gymnastik*, (jämförelsevis till frontmarsch,[3] uppslutningar, svängningar[4] m. m.) på 2, 3, 4 led såsom bäst passande i allmänhet, även till de flesta *förändringar* av gång, som ej egentligen höra till tab. 28, 30. Gymnaster givas väl, som ännu ej anse den värd att räknas bland egentliga ordnings-Rr. Den är dock med tillhörande »avbrytningar» det enklaste och förnämsta av alla *ordnade* flyttningssätt för alla små, som ej kunna förena fordringarna (rättning, känning, hållning) i en dräglig *frontmarsch*[3], ännu mindre kunna nyttja de flyttningar, som flerstädes utföras på vida konstigare sätt.

---

[1] = Rättning i linje med större luckor; Armlängds, [Dubbel armlängds, Halv armlängds].

[2] = Marsch i rotekolonn.

[3] = Linjemarsch.

[4] = Direktionsförändringar.

Hastigare förflyttningar (t. ex. tab. 28 Rr 7, 12; tab. 30 Rr 2 a) ersättas för de små bäst med *oordnad* löpning. Åtminstone böra de vänjas att alltid skyndsamt löpa till och från redskapen, *aldrig gå* då. — I fulhet kan väl den *ordnade* lunken på hela sulan, vanligen kallad »språngmarsch» eller somligstädes »gymnastiksteg», ej jämföras med gymnasters *tillägg*, däri t. ex. något som närmar sig till en klämmställning såsom med orörliga armar eller med höftf. eller korsade armar eller med slutna fötter m. m. Ty tvärtom bör man tillse, att barnen ej må löpa med inåtvända tår, fastklämda armar, sluten eller vitt gapande mun. Men denna marsch bör dock inskränkas inomhus, där den uppriver lika mycket damm som den fria livligare oordnade löpningen i starkaste hastighet med skri eller såsom kapplöpning. På stället nyttjas den egentligen blott för att hastigt återställa en förlorad samtakt. — Huru F.-ombyten säkrast läras jfr tab. 28 Rr 12; för öfrigt jfr nedan om stegringssätten, om könens olika övning o. s. v. Dessutom har även *örat* starka fordringar i gymnastik (jfr tab. 31 Rr 4 b och § 37 om helvändning under marsch), mera än i krigares »exercis», ehuru även alla ex.-regl. offra något däråt.

31.

1. Lystring: *Giv—akt!, På stället—vila!*[1] (*Vila!*) enl. föreg.
2. Indelningar: *Indelning till två!* (*tre!*, *fyra!*)
3. Rättningar: a) Åt endera sidan (v., h., mittåt). — b) Framåt i sidovändn. d. ä. flankställn.[2] — c) Hel (halv, dubbel) avståndsrättn. åt ena sidan,[3] mindre begagnad t. ex. vid fria hopp på flera led utomhus, om ej bet. rot. eller bet. luck. föredrages.
4. Vändningar: a) åt sidan 90°, *V.* (*h.*)—*om!*, på den häl vars sida nämnes († 197) XIII. Inl. m. deln. i två tidmåttt, jfr tab. 13 Rr 22, 23. — b) av 180°, *Helt* (*Helt höger*)—*om!* jfr vidare § 37. Till åtlydnad av exercisreglementet skulle »*Helt —om!*» gälla blott för ena sidan. — c) Halv sidovändn. föga brukad för barn (jfr tab. 1 Rr 4, tab. 28 Rr 30, tab. 24 Rr 3, 9): *Halvt v.* (*h.*)—*om!*

---

[1] = Ledigal

[2] = Rotekolonn.

[3] = Rättning i linje med större luckor. Bef.-ord: Armlängds (Dubbel armlängds) (Halv armlängds) lucka, rättning-höger (vänster) (mittåt)!

5. Förflyttningar m. steg av ett uppgivet antal begagnas mest för att skilja leden el. göra smärre rättnings-Rr († 198):

a) Framåt (bakåt): *Ett (två, tre) steg framåt [tillbaka]—marsch!* Dess mest begagnade förändringar äro: a) Tvenne leds öppnande (slutande) i linje m. tre steg o. halt. — b) Tre leds öppnande (slutande) i linje m. tre steg o. halt. Det 1:sta ledet går framåt (3:dje bakåt) i öppnandet, 2:dra o. 3:dje framåt i slutandet. — c) Luckbetäckn. m. ett (två) steg. (*2:dra luckor—betäck!*), o. därpå ombyte av »rotar»: (*1:sta 2:dra byt om—marsch!*), o. inryckn. efter föreg., *1:sta* (*2:dra*) *ryck in—marsch!* Jfr i övrigt § 1 om djupare luckbetäckn., om olika uppställningssätt för tab. 6 Rr 5 utan större luckor t. ex. två led m. varannan rote framryckt.

b) Åt någondera sidan: *Ett steg åt v.* (*h.*)—*marsch!* Dess förnämsta användn. är tvenne leds öppnande (slutande) under uppställn. i sidovändn.,[1] ett steg åt sidan: *Öppna leden—marsch!*

c) Tre leds öppnande från uppställn. i sidovändn.[1] kan ske m. två sidosteg el. i *fyra* tidmått utgörande sidovändn., två steg, vändning och halt († 199) af första och tredje leden.

d) Rotebetäckn. (*2:dra rotar—betäck!*) o. inryckn., från vanlig uppställn. (tre tidmått) el. från bet. luck. genom blott sidosteg.

6. Marscher: a) Flankmarsch,[1] avbrytn. rotevis, halt. — b) Linjemarsch framåt o. bakåt. — c) Vändningar till sidan (90°) under marsch. — d) Rotars utryckn. (inryckn.) under flankmarsch;[1] inl. på stället. — e) Språngmarsch förnämligast på tåbalkarna i (»flank»[1]) växlande o. avslutande m. nästföljande e. a. med tab. 13 likartad ben-Rr. För övrigt m. samma förändringar som de föreg. — f) Marsch på tå m. samma förändringar som föreg., halten ljudlös, XIII. Anbefalles i början m. *På tå—häv! Framåt—marsch! Halt!* (*Avdelning—halt!*) *Nedåt—sänk!* — Jfr vidare tab. 13, 24, 25, 26, 28.
Om föreningar av åtskilliga bland de föreg. jfr tab. 32. Inryckn. (från bet. luck. el. rot) o. ledens slutande kan då för övade anbefallas m. blott: *Slut till—marsch!*

Dessutom några inl. behövliga blott för de små, jfr nedan. Vid Rr 5 c. kan stegantal o. utf. växla († 200). Stundom m. bet. luck. behöves en rättning utförd antingen m. 1—3 steg el. m. verklig flankmarsch. Men marscher av ett "vinkel-led" († 201) el. ännu konstigare uppställningssätt (bågar, åttor m. m.) äro för god tid, jfr § 37; om "ringflank" jfr tab. 28 Rr 33 o. en anm. Angående *Helt om—halt!* begagnad ss. inl. till *Helt*

---

[1] = Marsch i rotekolonn.

om—marsch! gemensamt gällande för båda sidorna († 202) jfr § 37. Med uppställningar utgör det hela här anförda ett tillräckligt förråd i *gymnastik* av både Rr o. av terminologi.

Ovanstående tab. 31 innehåller de ordnings-Rr, som verkställas tidmätigt. Ännu färre äro i gymnastik de, vilka verkställas utan bestämda tidmått såsom ändring av ledens antal. Ombyte från ett led till två, tre, fyra o. s. v. är mycket enkelt, ty det verkställes genom motsvarig indelning till två, tre o. s. v. jämte motsvariga »betäckningar» († 203) av rotar. Lika enkel är återgången. Ändring från två till tre led förenklas ej genom dylikt indelande († 204). Ännu andra *uppställningssätt* än de anförda förekomma blott vid vissa dubbel-Rr, vid stödhopp († 205), och förbigås här. — Beträffande sättet att öva ordnings-Rr och stegringsföljden däri kan märkas följande: De förtjäna nog att erhålla sitt eget »varv» († 206), vanligen helt kort och innefattande den största omväxling av de i tabellen anförda. Men vissa och just de enklaste äro dessutom särdeles lämpliga att *inpassa* ytterst kort mellan *ansträngande* Rr, synnerligen om dessa tillika äro sammansatta. Detta bruk gäller både om marsch och vändningar (jfr § 15) i överensstämmelse med den nu hävdvunna, men dock somligstädes försummade, föreskriften att icke sitta, ligga eller vara alldeles stilla, utan *gå* mellan rörelser i gymnastik, varom vidare i rörelseläran. — Barn lära lättast de enklaste ordnings-Rr *inomhus* på golv, men förmågan *stegras* sedan bäst utomhus. Såsom inledningar har man ansett tab. 13 Rr 22, 23, tab. 27 Rr 2 med bet. luck. († 207); jfr nedan om rättning man efter man. För barn begagnas första gången räkning vid vissa Rr av flera tidmått t. ex. tab. 31 Rr 4 a, jfr § 37. Sålunda förekommer *delning* även här. Av det anförda kunna skälen till följande lätt inses: För barn såväl som för vuxna inläras i marschen först *takt*, sedan kroppens *hållning* därjämte, sist även *anslutning* jfr § 26. I början *kan* man även för barn följa exercisreglementets råd att låta manskapet »marschera omkring instruktören», eller såsom nya rekryter med kedjestöd om livet (jfr tab. 28 Rr 33) eller över axlarna eller såsom folkbruket »arm i arm» (även på tre led, de båda sista sätten förenade) m. m.; men detta må då ske *mycket kort* och ej ens dagligen, om man vill undvika tråkande med marscher, vilka dock i gymnastik, ej äro huvudsak, undantagande verkliga löpningar. Flankmarsch[1] på flera led (2—4) börjas tidigare än frontmarsch[2]. Vid marschers första inlärande växlar man framåt, på stället, senare även bakåt och med större steg. Om förhållandet mellan helvändning (180°) på stället och därur

[1] = Marsch i rotekolonn. [2] = Marsch i linje.

härledda helvändningar *under marsch* jfr § 37. Ej för tidigt sammanslå vändning med halt eller med anträdande av marsch. Även mera sammansatta Rr, som hava föga användning i gymnastik inomhus, följa samma rättesnöre. Ty »dubblering» av rotar, uppslutning m. m. böra ske först *på stället*, innan de begagnas under marsch; »frontlinjers» svängning (= direktionsförändring) bör tidigare ske med en *fast* riktrote än med en *marscherande* o. s. v. Bristen på verksamma inl. låter även här flerstädes känna sig, ej mindre än vid Överslag, Hjulning m. fl. mera gymnastiska övningar i egentlig mening. Sålunda finnes egentligen ingen annan inl. till språngmarsch än *att utföra den på stället.* Ty de upprepningar av samma tal (4, 5, 6) växelvis utfört i gång, löpning, fotombyte, hoppning m. m. på stället, vilka ännu mycket begagnas somligstädes, äro fullt lika konstiga; likaså löpning förenad med hälarnas slag mot sätet, löpning med hög kedja, bildad av de över huvudet lyftade händerna, löpning på stället med vågräta armar m. m. d., som nu efterträtt den *ofantliga mängd* av förut flerstädes brukliga ordnings-Rr. — Blott med de »försigkomna» och i mindre antal (20—30) begagnas stundom s. k. drabanter vid marsch i rotekolonn († 208) till mera övning av anslutning och tvär halt vid längsta möjliga steg för vissa (drabanterna), mindre för de övriga. Denna övning kan ändras på flerahanda sätt. För att under vanlig flankmarsch[1] angiva först övergången från den lediga gången till den »strama» med anslutning och sedan återgången till det förra har man vid olika tider nyttjat olika bef.-ord, varav de bästa torde vara *Rättning!* och *Lediga!* — Ledombyten m. m. omtalas ovan (tab. 28 anm. efter Rr 18), ävenså uppställning och upplösning esomoftast upprepat »tills det går bra», ej längre, enl. § 26. Först med ordet *Giv—akt!* börjar dock den egentliga strängt formbestämda gymnastiken av mera ansträngande Rr enl. samma § 26.

§ 36. Beträffande olikheten mellan könen i ordnings-Rr kan följande märkas såsom en slutsats av det föregående: 1) Med gossar behöver man »ej för mycket frukta de militära formerna» († 209). Den uppsträckning, som av hävd varit bruklig inför befäl, har för ifrågavarande fall åtminstone den fördelen, att lärjungen får någon gång tillfälle att *visa*, huru han kan stå, tillfälle att vänja sig att se rakt in i ögonen. Man har vid gymnastik från öppnade led och betäckta luckor låtit (för äldre) öva tre steg framåt med hälsning i ställningssteget, genom handens förande till tinningen. För gossar finnas andra tillämpningar, som helst övas utomhus såsom de s. k.

[1] = Marsch i rotekolonn.

»jägarerörelserna» med kullkastning, lågmarsch m. m. († 210). — 2) Även för flickor är det ej så farligt att nyttja åtskilliga av de ovannämnda övningarna (tab. 31) i deras hela bestämdhet. Denna så mycket fruktade »uppsträckning», vars följder anses så farliga († 211) av de flesta estetiska »dilettanter», emedan den överdriven skulle förefalla »okvinnlig» i dagliga livet, *går snart bort utom gymnastiksalen.* De sjunka snart åter till deras vanliga »normala» ställning, dessa mera eller mindre kutiga ryggar, infallna bröst, hängande huvuden och nedfällda ögon. Om någon verkligen har sträckt sina knän »för starkt» under gymnastik, återtaga de snart den nog *böjda* och *hopklämda* ställning, varav ett märkbart spår plägar beundras hos de gamla gudinnebilderna och avskys hos de krokbenta aporna. De, som varna både den krokfingrade arbetaren och den »spinkiga» flickan för *handens* och *fingrarnas starka sträckning*, synas tro, att dessa delar medverka väsentligen blott i Rr av tab. 14—16, men ej på olika sätt även i tab. 22 Rr 1, 46, eller Rr 11, 12, 14 eller Rr 15, 27, 48 och ännu mindre i fria Rr. Detta misstag är en nödvändig följd av bristande praktiskt handlag eller otillräcklig övning. Själva den hos många kännare rådande förkärlek till att lära flickor att *stampa* mycket och starkt i en mängd av vändningar, marscher m. m. († 212) är åtminstone bättra än det motsatta så vanliga felet att *släpa* eller *skrapa* med foten t. ex. vid fotflyttning eller steg åt sidan såom vid ledens öppnande m. m. De i bestämda och hastiga tidmått fördelade ordnings-Rr måste för flickor inskränkas till *antalet;* men ingen avprutning är tjänlig på *deras* bestämdhet, vilka bibehållas († 213). De övriga, sålunda till tiden förändrade, böra därför även erhålla vissa ändringar i ordalagen, som må angiva en mindre hastighet. Ledens öppnande med ett sidosteg kan med fördel göras något långsammare på tåbalkarna (genom hävning först och därpå sänkning i ställningssteget) för att undvika skrapning, och anbefalles med orden *Skilj er åt!* Dock låta lärarinnor ofta förena utf. med hörbar räkning (till två) av ledet. Likaså luckbetäckning genom sidosteg. Uti vederlag mot de för flickor uteslutna har man somligstädes tillagt andra såsom passande mest för dem. Bland dessa kunna märkas avståndsrättning i *två* planer för större antal, ävensom bruket av »handsignaler» till förflyttningar ledvis »i front» (jfr även tab. 28 Rr 2, 7, 12 m. fl., tab. 30) och synnerligen fotombyte på tåbalkarna såsom »tretaktgång» m. m. († 214); men dessa senare Rr äro egentligen ej ordnings-Rr i ordets enklaste »ovrängda» mening ämnade att *lätt* bereda och vidmakthålla ordning för en mängd. Jfr ovan om hopp nyttjade till vändning och med ansteg framåt, utåt, åt

sidan. Enligt åsikten hos äldre skrifter om estetisk gymnastik och dess förhållande till dans kan man till »figuranter» återlämna den mycket utbredda seden att låta flickor »skubba sig» åt sidan med slutna fötter genom att växelvis vrida sulornas främre och bakre delar mot golvet. Likaså gymnasters tillägg att dansa »Kibitza» på hälarna m. m.

§ 37. Enligt §§ 4, 23, 26 börja dagens övningar för skolungdom vanligen med s. k. tempo-Rr (växel-Rr) av skarp bestämdhet i ljudet men ringaste kraftansträngning, såsom enkla »disciplinerande» ordnings-Rr, även marsch, varefter den egentliga gymnastiken i trängre bemärkelse börjar omedelbarligen, ledvis. Dess »tempo-Rr» äro enligt § 26 antingen ljudliga eller stumma. Vikten av att öva det s. k. tid- eller taktsinnet, att därtill välja tjänliga (uttrycksfulla, lättfattliga) medel kan inses av följande erinringar, blott »exempelvis» anförda och allmänt bekanta. För att under marsch göra sidovändning åt v. (h.) uttalas verkställighetsordet (*marsch!*) medan v. (h.) fot står kvar på marken. För att stävja taktens hastighet i barns marsch äro de enstaviga *Ett! Tu!* mindre tjänliga än *Vänster! Höger!* även då de uttalas av manskapet. Alla långsamma häv-Rr för barn t. ex. tab. 27 Rr 21 fördröjas bättre med de i § 6 anförda ord (*Häv! Sänk!*) än med räkning. Exercisreglementenas uttryck »*Byt om—fot!*» rätt uttalat härmar lyckligt takten i själva Rr; jfr tab. 28 Rr 12. Orsaken varför småbarns flankmarsch lättare går bra på *flera* korta led än *ett* mycket långt, är egentligen ett »akustiskt» skäl, ej förnämligast »disciplinärt». Likaså försöken att låta blott en *del* av manskapet räkna ljudligt, t. ex. blott de främsta vid vissa Rr i flankställning, eller den *mellersta* avdelningen vid fritt hopp med tre ansteg i hastig rytm (enligt 240 i minuten) om antalet är stort. Det enda värdet av tab. 28 Rr 36 anm. är att *visa* större förmåga av samtidighet hos barn, som ej saknat gymnastik. Om bruket av både hastiga och långsamma Rr, av räkning, taktslagning m. m. är flerstädes talat i allmänhet så mycket, som utrymmet medgiver. Bruket av blåsning med pipa e. a. kan ej här avhandlas. Det ändras på många sätt t. ex. till *kort* verkställighetsord, såsom för tab. 17 Rr 1, tab. 27 Rr 32 (och för ombyte ss. i 36), tab. 28 Rr 28 m. fl. Även andra utvägar begagnas lånade ur dansskolan jfr tab. 30 Rr 6, 8. Men de ganska olika sätten att *fördela trycket* på några få *räkneord* var och förbliver dock i de flesta språk det bästa medlet, synnerligen för Rr på led, större eller smärre, ehuru man märker, att ledares tröghet eller någon brist i örats »taktsinne» ofta vill göra *allt lika* eller föga olikhet i hastigheten (såväl bef.-ord som utf.)

eller rytmen och helst slippa besväret med de olika räknesätten, varav *somliga* mycket »skarpt accentuerade inbördes», *andra* ganska långsamt och jämt *sammanflytande*, giva så mycken omväxling och bestämdhet just genom *motsatserna*, jfr listan efter tab. 5 och den härnedan meddelade samt de efter henne anförda åtta fall. Olägenheterna av en enda takt gemensam för alla växel-Rr framställes i rörelseläran tillika med de två ytterligheter, vilka förkasta antingen långsamma eller hastiga Rr. I stället för den önskade likheten uppstår så i flera fall en *obestämdhet* erinrande om ovissheten av danskonstens uttryck »pas». I gymnastik kan och måste en viss »enformighet» undvikas. Två, tre *alldeles lika hastiga* vändningar satta i omedelbar följd göra ett tungt intryck, t. ex. två sidovändningar (90°, 90°) eller *en* sidovändning följd av helvändning (180°) utfört i *ett* tidmått o. s. v. Såsom tjänliga att *praktiskt* (genom att undervisa) lära känna, kunna ytterligare anföras följande fall för att sålunda själv iakttaga, pröva och jämföra dylika förhållanden: En lunkande marsch förenad med handklappning av ledet blir fortare »enformig» än vanlig marsch väl utförd. Det annorstädes mera än här förekommande bruket att verkställa rättning till sidan *i följd* »man efter man» med vissa (1—3) steg framåt begagnas väl mest för den enkla *taktens* skull, vilken är tillgänglig för små barn, liksom beräknad att »inplugga» rytmen. Men tab. 4 Rr 8 o. a. d. göras så synnerligen för *måttets* skull, och tåla ej att ytterligare mycket förlängas genom ökande av tidmåttens antal. I många fall äro dock sådana *upprepningar* av samma Rr ännu ofördelaktigare, såsom det somligstädes rådande bruket att i sexton tidmått öppna (och sluta) trenne led till fyra stegs avstånd († 215), eller att aderton gånger upprepa samma räkning till fyra för att lära barn marschera med stora avstånd mellan rotarna († 216), eller att »trampa» genom hela långa »skalor» av fotflyttningar m. m. förenade med andra delars Rr, varibland förekomma serier av ända till nittioåtta tidmått i en nedstämmande medelhastighet mellan hastiga arm-Rr och långsamma bål-Rr († 217).

Bestämda tidmått, som motsvara bestämda ställningar, avse att vinna tillfälle att *rätta fel* och stegra (härleda), men även övning att fatta (uttrycka) rytmiska »taktleder» och fordra således en viss *rikedom*, vilken ej vinnes utan tillräckliga olikheter. Dessa skäl tala för det vanliga bruket av följande: De enkla *odelade* (bestående av *ett* tidmått) äro grunden till de flesta andra »till tid och form» bestämda övningar av största värde, jfr § 26. Enkelheten såsom en ideell *grundsats* och ett viktigt medel påpekar tydligen värdet även av vissa

tvådelade rytmer såsom följande av stor enkelhet och bestämdhet. Det livliga rytmiska sambandet (frändskapen) mellan intagande av Gr.st. utg. och av Str.st. utg. (tab. 1 Rr 5, tab. 2 Rr 3), så enkla, fasta och klangfulla i deras *förening* till intagande av Str.gr.st. utg., jfr punkt D efter listan här nedan. Samma frändskap mellan de olika delarnas liktidiga verksamhet förklarar skälen till den rationella gymnastikens »fäktregel» i undervisningen, att »hand och fot skola följas», antingen i *två* enkla Rr, eller *två* dubbla, eller den enkla inträffande på *senare delen* av den dubbla, till dennes förstärkande.[1] Vidare hör hit Gångst. F.-ombyte (tab. 2), så olika den föregående i rytm. Likaså vändn. av 90° inledd genom delning i två tidmått, ljudlig räkning. Tab. 31 Rr 5 b upprepad åt motsatta håll, en egendomlig dubbel två-delad rytm nyttjad utomlands mera än här. Rätt kommenderad är den både egendomlig och enkel, och kan för övade förenas med Str.st. 2 A.-strn. (§ 15) för att påskynda armrörelsen. Även sidosteget i gardställning är en bestämd och lätt lärd tvåtakt. — Av *tre-delade* äro att märka bland de »naturligaste» och minst förkonstlade synnerligen följande: Tab. 28 Rr 12 att öva i front, jfr tab. 30 Rr 7 ävensom tab. 24 Rr 54. På olika tider och orter har *vändning av 180° på stället* (tab. 31 Rr 4 b) verkställts på många avvikande sätt, minst i *ett* tidmått, högst i *tre* tidmått, det förra på *en* häl, det andra på *båda* fötterna. Evad värde det *förra* må hava såsom en *ren tillämpning för soldater på fältet* (en ordnings-Rr i ordets strängaste inskränkning utan andra mål), är dock det *senares* rytmiska värde ganska stort till bildande av egendomliga, lätta och livliga föreningar (jfr tab. 32 Rr 1, 7, 11), som utgöra ett eget slag av »coordination». Det gives ej många lika bestämda otvungna arter av tredelning som denna ur soldatskolan lånade; jfr tab. 27 Rr 2 om värdet av dess inl.[2] — Om ännu mera *flerdelade* är redan talat. Om man ej motverkar benägenheten därför hos gossar (inomhus) i början av inlärandet, tager helvändning i marsch (180°) *självmant*

[1] Liksom den inledande "simregeln" för sammansättningen är, att hand och fot skola följas först i *tre lika hastiga,* sedan i *tre ojämna* tidmått, näml. *två* nära sammanbundna och ett skilt.

[2] Såvida "*Helt om—marsch!*" skall bibehållas i sin rätta otvungna art d. ä. lika för båda sidor (verkställighetsordet inträffande på den fot *från* vilken vändningen sker), så inledes det lättast med *samma* Rr på stället (mindre lätt med en *annan*), därefter med *Helt om—halt!* En svårighet är då att finna *olika* bef.-ord för den odelade vändningen och den tredelade. Man har föreslagit *Helt—om!* för den förra samt *Åt v. (h). vänd—er!* för den senare. I denna händelse skulle tab. 32 Rr 1 anbefallas *Åt v. (h.) vändning, tre steg framåt—marsch!* o: s. v. Själva övningen är jämförelsevis för viktig att alldeles underlåtas blott av förlägenhet om särskilt bef-ord i ett visst språk.

bilden av en tydligt *fyr-delad* Rr i följande ordning: steg framåt med v. (h.) fot, vändning på båda fötterna åt h. (v.), halt med v. (h.), steg framåt med h. (v.) — den första och de två sista starkt »märkta». Denna vink kan ej utförligare omtalas. — — Det föregående angår egentligen mer eller mindre *hastiga* Rr, ehuru somliga av dessa ej tåla att verkställas i en »medeltakt», som saknar karaktär, eller fördunklar deras egenskap av bestämt »pauserade» Rr († 218). Rörelseläran avhandlar närmare, huru orubbligt vissa Rr äro bundna vid en given hastighet, huru en medelväg skadar både de hastigas och långsammas rätta kraftmått, huru andra Rr i detta avseende äro »latitudinära» o. s. v. Tab. 20 Rr 3 är egentligen en långsam tredelad, men avdelad blott genom handens två vändningar utan räkning och liktidighet. Många långsamma innehålla lika mycken övning att uppfatta tidförhållanden som de hastiga. De mycket långsamma, utförda i sträng liktidighet, göra det t. o. m. *mera* än något annat gymnastiskt medel. Den vackraste »tidformen» av tab. 13 Rr 7, 28 m. fl. räcker i nedstigandet fullt $^1/_6$ minut, således minst 16—17 gånger längre än en hastig A.-strn., oberäknade den senares »pauser», således även större än vissa rytmiska utan egentliga pauser t. ex. Tåst. Växel Kn.-uppböjn. enligt tab. 10. Att i mycket långsam Kn.-böjn. söka tilldela rörelsen och verkställighetsordet *lika* längd är dock tydligen en förvrängning. — Till förklaring av följande lista anföras efter densamma ännu några egendomliga fall av lätt uppfattad olikhet och dennas ändamål, jfr §§ 15, 19 om verkställandets olika förhållande till befallningsordet vid sammansättning. I avhandlingar om dans har ordet »tempo» betydelsen av »en eller flera Rr, varigenom musikens tempo göres åskådligt», ett förhållande som erinrar om följande verkställighetsord:

1. Ett kort uttalat räkneord (tidmått) motsvarar två Rr till deras *påskyndande* och närmande eller blott det förra, jfr nedan punkt **C** o. **D**.
2. Två med olika hastighet uttalade skilda räkneord motsvara två Rr till den enas större utdräkt, den andras största möjliga hastighet, jfr nedan punkt **A**.
3. Två sammanbundna, m. stigande skärpa uttalade räkneord motsvara en Rr till dess ytterst påskyndade verkställande i det sista, jfr nedan punkt **E**.
4. Två sammanbundna räkneord långsamt uttalade motsvara en Rr till fördröjande därav i dess helhet el. en del av banan; jfr nedan punkt **G**.

Inbördes kunna lätt jämföras följande åtta fall: **A**) olikheten i räkningen mellan de *framgående* hårda och hastiga tidmåtten jämförda med de *återgående* mjukare i sådana Rr som tab. 5, Rr 10, tab. 10 Rr 2 för tillräckligt övade m. fl. — **B**) Det *första* tidmåttets häftiga uttalande när man efter hand skall lära manskapet att i *mera påskyndad rytm* (110) men lika skarpt begränsade pauser tyst *räkna*, tab. 15 Rr 1 b. Läraren »infaller» då själv till hjälp. Bristande bestämdhet i det första förslöar ännu mera de följande och befordrar svåra fel i bålens och huvudets lodräta hållning, en vanställande vågrät sam-Rr av bäckenet med minskad Kn.-böjn. — **C**) Sammanslagning till yttersta hastighet av *Fötter slut och — ut!* enklare anbefallt med ordet *Ett!* upprepat för varje dylik sammansättning. — **D**) Bruket att (efter föregående tillräcklig övning utan en noga pauserad delning) till mera påskyndande låta *ett* verkställighetsord följas av *tvenne* i tiden tydligt skilda rörelser bildande tvenne hastiga tidmått, t. ex. armsträckningars eller armskiftningars *båda* tidmått eller de enklare F.-ombytena i tab. 2, 4, 6 b Rr 8, tab. 8 Rr 9 m. fl. på bef-ordet. Men dylik påskyndad fördubbling (två pauserade hastiga tidmått) bör ej användas för tab. 5 Rr 10, tab. 17 Rr 1, åtminstone ej utan en längre föregående övning av den *enkla* avarten i olika utg. — **E**) Uttryckssättet *Sitt upp—ett-tû!* (med starkaste utstötande av den *sista* stavelsen) vid inl. till bundna hopp, tab. 15 Rr 7, 8, d. ä. hastigt intagande av Jämväg. utg. genom en dubbel samlad sats. Detta s. k. »dubbla» tidmått är i verkligheten blott *ett* helt, vars första del är ämnad att stegra verkan av lystringsordet d. ä. både väcka och *hejda* livligheten genom en tvungen orörlighet ända till den yttersta hastighet i slutet . . . således härmande det något stigande ljud (<), som föregår en slutlig »skräll» (*tû!*). Om verkställighetsordet *uteslutes*, följer, att mången nybörjare gör ett *tyngre*, långsammare eller obestämdare utf. Eller uteblir oftare den samlade satsens *hörbara* slag mot golvet. Om räkneordets båda delar uttalas *lika* (— — eller ⏑ ⏑), uppstår villrådighet eller bristande samtakt, t. o. m. inom ett led av tämligen övade. Ännu orättare är att avväga verkställighetsordet med tryck på den korta *föregående* delen. Dessa förhållanden äro svåra att *skriftligen* uttrycka i hela den skärpa, som *tillämpningen* förutsätter med en lös häst i fyrsprång, då man förfogar om blott *ett* ytterst litet tidrum.[1]

[1] Liknande uttryck (till hastighetens *samlande* i slutet) är forna exercisreglementers räknesätt *e-ett!* Om de "halva" bundna hoppens slutändamål verkligen är voltige, utfaller åtskilligt helt annorlunda med en beskedlig skolhäst för "inre volten", och en skenande löshäst. Den förre tillhör ej praktiken. Frågan är öppen i det senare fallet.

F) Vid avsittning från Gr.sits[1] begagnas i början för att påskynda bestämdheten uttrycket *Sitt av—ett-tû!*, vars verkställighetsord är lika tecknat som föregående, men ofantligt olika i praktiken. Det utmärker i verkligheten blott benens (fötternas) bågiga kastning först framåt och sedan bakåt; ty *fallet* (att »taga mark») är en till hastigheten ofrivillig följd (fortsättning) av den senare rörelsen. Stegringen är näml. följande: Allraförst delas övningen i två mera skilda och nästan lika tidmått (*ett! tu!*), det ena utgörande kastning *framåt*, det andra hela fortsättningen, ända tills fötterna nå golvet. Därefter påskyndas och förstärkes svängningen genom »evrytmisk» sammandragning av tidmåtten på det anförda sättet, jfr tab. 15 Rr 9. Till sist uteslutes all räkning såsom i § 7 antages. — Mindre utdräkt men annars tämligen lika är nedsprångets uttryck *tre-fyr!* vid nästföregående övning. — G) Vid tab. 15 Rr 10 är i »*tre-fyr!*» däremot ett helt annat förhållande, ehuru den rytmiska olikheten ej kan skriftligen angivas. Stegringen upplyser dock därom. *Först* göres nämligen uppsprånget (med samma uttryck som i E) så att *handryggen vändes på vanligt sätt* d. ä. framåt. I denna ställning *skiljes* händernas vanliga vändning (*tre!*) från välvningen (*fyra!*), som även är långsam. Men *senare,* oaktat tummens vändning ej tager någon särskild tid, *härmas* en långsam samtakt genom ett långdraget hopflytande *tre-fyra!* Liknar således den långsamma artförändringen av »högkullerbyttor» utan räkning. — H) Det första steget vid inl. till sim-Rr innehåller tre *lika* tidmått. Det andra steget är *olika* hastighet *Ett-tû! Tre!* Det dubbla tidmåttet är synnerligen hastigt för benen, men för den *övade* simmaren långsammare med armarna. Inlärandet går dock lättare, om denna olikhet något minskas. — I alla övningar, som läraren själv omedelbarligen leder (kommenderar) för ett måttligt antal, bör han söka bestämdhet i tid och form, änskönt denna bestämdhet är ganska olika stark. Enligt § 27 kan takten (tidbestämningen) ännu länge bevaras, sedan formen (rumbestämningen) gått delvis förlorad med eller utan ledarens vetskap och vilja. Det är detta, som så ofta förleder den stora allmänheten och mången s. k. fackman att finna allt gott, som sker i en skarp »isochroni».[2] — Innan detta stycke avslutas, må följande erinran återkallas, giltig ej blott i tillämpningar såsom fäktning m. m.: »Den som ej förmår att *sluta* en Rr nog hastigt och bestämt, kan ej heller börja den nog snabbt och kraftigt. Både hastiga och långsamma rörelser bero av formens fulländning och tidfördelningens evtoni.»

---

[1] = Ridsittande.
[2] = Liktidighet.

Även de enligt § 34 på föregående tab. 31 grundade och därav sammansatta taktövningar äro ej så många, om man avser blott sådana, som även hava någon praktisk mening omedelbarligen. De följande i tab. 32 kunna begagnas ej blott för äldre utan några därav även för ganska små barn, dock mindre tidigt för flickor. De förutsätta: 1) *att* hastigheten är livlig så mycket, att takten ej förloras, 2) *att* helvändning begagnas för båda sidor evad antal av tidmått som användas, 3) *att* i allmänhet talat dessa sammansättningar kunna betydligt *inskränkas* i mån av behovet (olika uppställning, olika utrymme m. m.) och *att* de kunna *ytterligare mångfaldigas* med tillbörlig måtta av varje lärare, som har sinne och öra för dylikt. Man kan uttänka många sammansättningar av *militäriskt användbara* ordnings-Rr, ganska enkla, utan att tillgripa en massa av metodiska »hocuspocus» mycket brukliga somligstädes, t. ex. en följd sammansatt av F.-ombyte i tre tidmått, vanlig marsch, löpning, »haltande» förflyttning m. m., alla ordnade i vissa upprepningar växelvis, under lärarens sång.

32.

a) *Från frontställn.*[1]

1. Helt om, ett (två, tre) steg framåt (tillbaka) —marsch!
2. . . . . . ., öppna leden — marsch! Likaså slutning.
3. . . . ., luckor — betäck!
4. V. (h.) om, ett (två, tre) framåt (tillbaka) — marsch!
5. . . . . . ., ett steg åt v. (h.) — marsch! (*ett* led, jfr tab. 31 Rr 5 b.)
6. . . . . . ., öppna leden — marsch! (m. sidosteg.)

Dessutom kan begagnas den nyss nämnda rättningen till sidan i följd, mindre hastigt. Likaså för äldre den rytm. i 4, 3, 2, 1, som begagnas för utryckn. till fäktn. på två led med halv sidovändn. († 219).

b) *Från sidovändn. (flankställn.*[2]*)*

7. Helt om, ett steg åt v. (h.) — marsch! (ett led el. öppnade.)
8. V. (h) om, ett (två, tre) steg framåt (tillbaka) — marsch! (1—3 led.)
9. V.. (h.) om, öppna leden — marsch! } (2—3 led.)
10. . . . ., 2:dra luckor — betäck! } (2—3 led.)

c) *Från sidovändn.*[2] *m. öppna led o. bet. luck.*

11. V. (h.) om, 2:dra ryck in, slut leden — marsch! Vilka uttryck även kunna förkortas till blott: *V. (h.) om slut till — marsch!*

---

[1] = I linje. [2] = I rotekolonn.

Den förändring av bef.-ordet inses lätt, som uppkommer om leden antagas redan stå så, att de vända *ryggen* åt den egentliga fronten (d. v. s. i linje med andra ledet främst).

---

§ 38. Bära bördor. Bland urgamla övningar, vilka till flertalet äro att anse såsom en i *vissa avseenden noga ordnad* (*»pedagogisk»*) *lek*, ehuru i övrigt på mångahanda sätt föränderlig, märkas även de, vilkas yttre gemensamhet består i att *bära en börda*. De kunna i ordningen anföras här, dels emedan de flesta (ehuru av nödig försiktighet *inledda på stället*) syfta att övergå till en förflyttning, dels även emedan de i allmänhet hava för flickor *mindre* användning än de förut (tab. 28—30) anförda lekar, ehuru de enklaste nyttjas vida mera än flertalet av dem, som följa i nästa §, jfr tab. 33 Rr 1, 2, 4 med tab. 34 Rr 14—20. Med brottningar hava de ett släktdrag av *tillämpning* (jfr § 26), däri liknande nyttan för läseungdom av att lära understundom »passa upp sig själv», att samverka med andra och »hjälpa till», såsom vid varjehanda redskaps flyttning och skötsel m. m. Utom de liknande, som anföras bland stödhopp i tab. 24 Rr 43, kunna följande sätt att bära märkas i tab. 33. De medgiva otvunget ganska många förändringar. Även här är således ett oskadligt tillfälle för rutinen att visa sig såsom uppfinnare av mångfaldiga »variationer» och sammansättningar, men blott om följande försiktighetsmått noga tagas i akt mot yttre skador. Flertalet av dessa övningar kunna liksom linjegymnastik, och som de i nästa § uppgivna, användas för en betydlig mängd samtidigt, men fordra då synnerlig varsamhet (avseende både styrka, tyngd och längd), noggrann stegringsföljd och sträng uppsikt. Ingen överilning, ryckning, brådska eller gyckel; ty gyckel och lek äro här skiljbara. Med bråck behäftade få ej deltaga. I vanliga fall ej heller barn under 10 år, synnerligen ej flickor, såsom utländska gymnaster sannolikt med goda skäl förbjuda († 220). Ribbstolar, bänkar, flor e. d. begagnas i början för att lättare stiga upp (utan ryck eller hopp) på bärarna och för att tillse, huruvida någon bärare är för vek. — Vanligen begagnas indelning till *två*, för vissa övningar till *tre*. Efter hand kan man med dessa indelningssätt ordna deltagarna i »frontmarsch» eller i en s. k. stass liknande en »flankmarsch» († 221), som börjar och upphör med bef.-ord. De mindre och svagare gå då i spetsen. Marschen vid bärning är något långsam och mycket stadig. Helvändning i *ett* hastigt tidmått undvikes. Tillställandets enskildheter måste av läraren själv uttänkas efter utrymme o. a. »lokala

olikheter» m. m. De gemensamma bef.-orden äro antingen *Fatta!* för den bärande, eller i vissa fall blott *Ställ!* för den burne; bådadera lämpas efter olika behov. Först *sent* tillåtes att *hoppa* upp; bef.-ord: *Ställ!* eller *Sitt upp!* utan tillägg av det verkställighetsord som i tab. 15 Rr 7 avser att göra rörelsen så hastig som möjligt.

33.

1. För de minsta och svagaste att bära något lättare föremål lagt i armvecken e. a. Nyttjas egentligen blott vid »stass» för att kunna »vara med». Kan även göras parvis m. fattn. ss. Rr 3.
2. »Kungsstol». Den burne sittande rak sluter om stödens halsar.
3. Låg lyftning med ringstöd. Indeln. till tre. Den burne lägger sig varligt baklänges över stödens armar († 222).
4. »Låg matsäck» baktill. Den burne omfamnar stödets hals (axlar) m. armarna, hans vekliv med benen. Kan snart nyttjas »tremännings» för huru stort antal som helst; indeln. till tre, den tredje biträder de andra vid uppstigningen.
5. »Bära salt»: vända ryggarna åt varandra, fattn. m. armvecken. Inl. på stället m. »Väga salt» efter långsam växelräkn.
6. »Bära m. omfamning». Den burne sittande framtill famnar m. både armar och ben, stödet blott med armarna. Genomgås blott enskilt (man efter man) för de smärre.
7. »Hög matsäck»; den burne sittande på stödets axlar, inl. från ribbstol e. d. såsom en stadig »frontmarsch». Göres även så att den burne *står* i stödets händer, el. håller sig själv i jämväg. ställn. o. s. v. Jfr tab. 34 anm. Lämpar sig för längre led.
8. »Nedvänd matsäck» intages på det sätt, att stödet först bockar sig framåt mellan den andres skrevande ben, fattar dem (nedom knävecken), reser sig. Går bäst vid en flor o. m. indeln. till tre för biträde; bäraren ställer sig *intill* floren, den andre *därpå*. Göres även så, att den burne intager Gr.frambågligg.-ställning.
9. »Bära salt nedvänt», intages ss. föreg.; men den, som skall bäras vänder ryggen åt stödet, som fattar om hans smalben så, att han blir hängande m. knävecken (låren) mot stödets skuldror.
10. »Två bära en tredje» vid ena sidan († 223), el. två större bära två smärre, en å ömse sidor.
11. En större bär »små tvillingar» på olika sätt.
12. »Kungsstolar m. kedjestöd»; indeln. till två. De bärande sänka

sig ned vid uppstigningen. Kan begagnas för tillräckligt vuxna i större antal, jfr även tab. 24 Rr 43, att bära på axlarna. Flygelmännen böra vara starkast, om *rakt led* (ej ring) begagnas, synnerligen till marsch.

13. En liten bäres stående på ett större stöds axlar. Inl. från ribbstol e. d. För vuxna, nog övade, jämstora, kan tilläggas djuphopp utfört av den burne († 224).
14. Några av föreg. kunna även ombildas till praktiska ändamål, som närma sig till den militära gymnastikens tillämpningar, ss. att bära en låtsad skadad o. s. v.
15. För äldre, som redan förmå giva och taga fasta levande stöd till utf. av mellanhopp, överslag, m. m., kan således även begagnas att »vända om en Tunakarl», olika överkastn. mellan två ringstöd, jfr tab. 24 anm., tab. 26 Rr 33.
16. *a)* Motgr.stupst. Inl. till att »hoppa bock», ledvis m. stödens händer vilande på en måttligt sänkt bom.
b) Hoppa bock blott *så* verkställt, att stödet fäller (lutar) *bålen* framåt, skiljer fötterna [Gång (b.) st.] m. tydligt böjda knän, således föga användbar även för de äldre till *höga* hopp. Indeln. till tre för bruk ledvis i front på bef.-ordet *Spring!* ss. för hastigare ström i »flank», två vaktande stöd vid varje »bock», deltagarna kunna även skiljas i två hopar (i samma linje) skiftesvis hoppande.

Likaledes "en sju fanders lång märr" m. m. Finnes tillgång på lösa stänger, kunna liknande påhitt ökas för de skickligare därmed, att den burne *sitter*, eller *hänger* på åtskilliga sätt eller *stöder* sig m. händerna el. m. händer o. fötter o. s. v. Likaså de minsta burna stående på en stol o. s. v. Till dessa övningar kunna även hänföras "pyramider" vid ribbstol m. m., som utförligt omtalas i åtskillga utländska skrifter, ävensom de bekanta lekarna att "prella" (sagatio) och att "simma" mellan två led. Även "kil o. klubba" kan räknas hit.

---

§ 39. Kamplekar och brottning. De föregående övningarna §§ 32—37 följa i allmänhet den ordning, vari det ena könet *jämförelsevis* stiger och det andra sjunker med hänseende till användbarheten av övningarnas *flertal* inom envar av de anförda ordningar, som föreställas i tab. 30—33, således i allmänhet motsatt förlopp till övningarna i tab. 24—29.

Sist med avseende på användbarheten i mängd för flickor (kvinnor) komma de Rr, som med mesta skäl kunna hänföras till brottning eller annan kamp. De äro i tab. 34 uppställda i två underav-

delningar (lekar, rena skolövningar och verklig »kontrabrottning»), vilkas olikhet lätt inses. Endast den förra innehåller övningar, varav några passa för flickor. Den senare underavdelningen fordrar mera övning, en viss ålder och utbildning († 225) för att ej urarta till ett klumpigt och oföränderligt »enformigt» bändande utan omväxling och visad fintlighet. — Visserligen kunna ej dessa Rr, ej ens de mest regelbundna brottningarna, *så* noga bestämmas av en yttre ledning (lärarens), som tidmässigt och till rummet strängast ordnade Rr på led. Dock uraktlåtas de nu över hövan mångenstädes. Det viktigaste skälet därtill är deras stora farlighet, som oftare t. o. m. än klättringar och hopp ställer lärarens ansvar för liv och lemmar på för hårda prov. För att minska dessa olägenheter och »den medfödda plumpheten» har man här stundom tagit sin tillflykt till särskilda *förberedande* ställningar och Rr som fått namn av »skolövningar» († 226) blott delvis avvikande från dem, som annorstädes allmännare varit antagna av förtjänta utländska fackmän. Med betydliga förändringar och tillägg äro dessa skolövningar numera införda mångenstädes utomlands († 227). De äro i vanliga fall ej många, om man förfar rätt. Därmed förhåller sig i korthet på följande sätt:

A) Friska ynglingar, som gymnastiserat mycket, och erhållit undervisning i fäktning så förenklad och så rättad efter smakens fordringar som den rationella gymnastiken begär, behöva ej mycken förberedelse för att kunna börja brottas utomhus på tjänlig mark, sand eller gräsvall, i huru stort antal som utrymmet medgiver. För dem är det nog, att läraren först anbefaller intagande av Famngr.st. utg. (böjda knän), därpå börjar med »växelsidigt livtag» enligt bef.-orden: *Till v.* (*h.*) — *böj! Fatta! Loss!* Vidare att låta endera »kämpen» gå framåt (tillbaka) med bibehållet grepp, sedan båda till sidan (sidomarsch), vända kretsande om varandra först långsamt sedan så hastigt som möjligt, slutligen även på tillsägelse »turvis» att lyfta, att lägga »omkull» bakåt, åt v. o. h., vilka fyra sätt att fälla motståndaren 1:sta gången pläga göras *utan* motstånd, långsamt. Under alla dessa ställningar och rörelser söka kämparna bibehålla ungefär två fotlängders avstånd mellan hälarna, knäna böjda, bålen något framåtlutad. Denna förberedning är nog, emedan de inse genast, att oaktat antagandet av en viss utg., vari händernas större eller mindre oliksidighet betingar fötternas i olika mån, blir denna utg. snart nödvändigt underkastad oändliga förändringar (såsom vissa jämvikts-Rr), synnerligen i den fria brottningen, där även *greppen* växla. Därför följer praktiken genast mot oupphörligen ombytta kämpar.

Att börja med att hålla händerna knutna samt därjämte tillägga stampningar (»appeller»), utfall, fotvridningar utåt och inåt m. m. är överflödigt eller otjänligt. Inomhus måste en tredje man följa kämparna för att taga emot den fallande; således indelas till tre. —

B) För dem, som äro mindre övade i allmän gymnastik, och äro något yngre, måste förberedelserna vara flera och längre, om man ämnar begagna de verkliga brottningarna för ett större antal. Delvis utgöres förberedelsen då av verkliga *lekar* innehållande olika slags kamp, men av mindre våldsamt och ögonblickligt avgörande än egentlig brottning närmare »inpå livet», t. ex. tab. 34 Rr 1—14. Åtminstone de 8—10 första övningarna böra vara nyttjade ävensom en del av tab. 33, innan den 34:de tabellens senare avdelning nyttjas. Dels bestå de nämnda förberedelserna även av *ledvis efter bef.-ord i bestämda tidmått* strängt ordnade inledningar, skolövningar utan motstånd, vilka småningom tillkomma något senare växlande med de nyssnämnda lekarna. Även dessa skolövningar måste inskränkas till ett måttligt antal och förenklas så mycket, att deras nytta motsvarar besväret. Man bör söka uppfatta dessa övningars *ändamål* och gränserna för deras nytta. I största möjliga korthet framställt är förhållandet därmed följande: Vid brottning förekomma ofta några betydliga fel, vilka läraren bör desto mera motverka, som de höra till folkbruket, och åtskilliga även till de metoder, som i böcker framställas († 228). Dessa fel äro förnämligast följande i utgångsställningen: *att* nyttja företrädesvis eller blott den ena sidan († 229), *att* bära sig klumpigt åt såsom att ställa sig fult, kutigt, styvbent med raka knän, *att* vrida endera knäet eller foten inåt, *att* hålla armbågarna utåt eller att (vid tillsägelse om det förra felet) klämma dem fast mot sidorna, *att* knyta nävarna o. s. v. — korteligen så som saken allmänt bedrevs även i gymnastik ända tills skarpa och ovälkomna anmärkningar mot dessa fulheter o. a. († 230) småningom gjorde sin verkan, åtminstone på teorien, ehuru praktiken ännu ej allmänneligen är så »estetisk», som man försäkrar († 231). — Med de ifrågavarande skolövningarna tab. 34 Rr 17—19 kan ej vinnas mera än följande fördelar: *a*) Att giva läraren det *enklaste* tillfället att rätta fel (fästa lärjungens uppmärksamhet därpå), vilka annars lättare inrota sig i den verkliga brottningen, ävensom att tillse, huruvida bland ungdomen någon särdeles plump och tung eller våldsam deltagare måste utgallras för någon tid till hans egen och kamraternas säkerhet, eller någon så svag att han betydligt understiger alla de övriga. *b*) Att *helt* kort giva åt ett måttligt antal av däri alldeles oövade lärjungar kännedom om några av de oftast inträffade händelser, vari

brottaren genom yttre kraft (motståndarens) kan komma — ungefär så som den enklaste fäktmetod söker att till ett ringa antal av viktiga ställningar och Rr inskränka alla tiders och länders många påhitt av möjligheter. De äro m. e. o. ämnade till att ledvis kort *visa*, hurn varje ställning, varje grepp göres. — Således om detta schema börjande från St. grundställning innehåller först intagande av åtskilliga »garder»[1], därefter några rörelser ämnade till övning att ledigt flytta sig och vända med bibehållet grepp, slutligen några få andra rörelser utan motstånd enl. ovan; så är det viktigaste av hela skolan avverkat. Det hela består således även i detta fall egentligen ej av något annat än vissa *ställningar* d. ä. en särskild utg. o. a. därur stegvis härledda, ämnade att så enkelt som möjligt lära »fäktmarscher» för att kunna flytta sig med böjda knän och skilda fötter utan att falla in i det avskräckande fula. Detta enkla nästan torftiga schema är tillräckligt såsom företrädesvis ägnat för begynnares upplysning, om försök att lyfta och fälla under motstånd (på tillsägelse) tilläggas. Det kan onekligen underkastas flerfaldiga smärre förändringar, göras utförligare och fullständigare o. s. v. om *tiden* medgiver. Men man må bibehålla dess *korthet* i vanliga fall såsom för skolungdom, när man inskränker sig till *färre och mindre farliga slag* av olika sätt att fatta varandra under brottning. För den, som vill taga någon närmare kännedom om dessa skolövningar, må nämnas, att i denna deras större enkelhet och måtta till antalet, men med mera hänsyn till (fri) konstbrottning, äro de framställda i den ovan (§ 18) anförda lilla skrift av Rothstein 1853, vartill hänvisas, emedan den i detta hänseende närmast liknar härvarande metod, undantagande några avvikelser såsom »appellerna» m. m., vilket nyare »monografier» om brottning hava upptagit och ytterligare förökat. Det oemotståndliga begäret att »skolmästerligt» *systematisera* allt, icke genom förenkling utan genom *ett mångfaldigande*, har ej försummat att ytterligt öka dessa skolövningar, att förbinda dem med

---

[1] Den 3:dje av dessa ställningar är för inlärande av verklig konstbrottning med lång övningstid antagen såsom en särskild grundställning († 232), och utgör *det minst farliga fattningssättet* enligt Rr 17 c („armtag"), vilket fordrar betydlig olikhet i styrka för att fälla, — en skiftning eller "variation" av Gång(b)st. utg. (ej längre skrevning) med något böjda knän, armarna löst hängande eller uppböjda vid fri brottning färdiga till hastig låg fattning, omärkligt bakåtskjutet bäcken, lika litet framlutat överliv. Den avviker således *även för bål och ben* från den fäktgard, som här nyttjas, och som även utomlands antages i de flesta nyare böcker. Såsom alltid i gymnastik och fäktning m. m. är även här den första enklaste utg. viktigast. Av dessa fördelar och olägenheter bero förnämligast de övrigas.

hopp i olika takter, med dans och sång, att öka fötternas olika ställningar till nära hundradetal, att nyttja *många* tidmått t. ex. blott för att komma från grundställning till gard, för att återgå till grundställning o. s. v. varom kan ses Happels »Freifechten» 1865, som har goda teckningar.

C) De ännu yngre inskränkas till hithörande lekar ur den 1:sta avdelningen, emedan de draga ringa verklig nytta till hållning och uppfattning genom ordnade skolövningar. Om de inomhus begagna verklig brottning, måste den ske blott parvis och inom ring (»kedjestöd») av 4—5 för att hindra våldsam »bränning» mot redskap e. a. Huvudsaken i förberedningen till en vacker och i viss mening »regelmässig» brottning är således ej skolövningar, men föregående utbildning med *annan* mera allmän och noga bestämd gymnastik. — Liksom nämnda övningar böra förnuftigt begränsas till ett urval vida fåtaligare än möjligheternas ofantliga mängd, måste de egentliga brottningarna väljas. Folklivet lär oss en massa av gamla bruk, utgörande olika sätt att *kämpa utan vapen*. Vår kännedom därom har blivit ytterligare utvidgad genom förtjänstfulla fornforskare och de samlare, som i nya upplagor utgivit äldre skrifter. Utom Krausse's berömda arbete »Gymnastik und Agonistik der Hellenen» hänvisas därom helst till de av Wassmannsdorff samlade gamla skrifter. — Hos de gamle och ännu efter medeltiden förekommo en mängd av mera eller mindre *råa* sätt, som ehuru tyvärr ännu begagnade vid slagsmål och försåt, dock äro *omöjliga att undervisa* efter våra begrepp om mänsklighet († 233). Så bortfaller även den ryktbara »Cestus»,[1] liksom den nordiska »bältespänningen», den indiska »klokampen» o. a. förfärliga bruk. Om det gives en »ärlig kamp», så måste även *hedern* hava sina fordringar, vilka i boxningens forna eller ännu varande hemländer, Grekland, England, Amerika, ej tillåta att skymfas, bitas, sparkas (»savate»), rivas, luggas m. m. såsom omanligt. De folkseder, som förutsätta särskilda utrustningar såsom Schweizarnes »brottningsbyxor» med handtag hava ringa utsikt till framtida bestånd i verklig gymnastik.

Allmänna föreskrifter äro följande († 234) vid bruket av tabell 34: *1)* Förbjuda all ondska och överilning såsom att sparkas, slåss, »riva och slita»[2], nyttja »kragtag», gripa i kläderna, ansiktet, håret o. s. v., ja vid *lekar* t. o. m. att »oförvarandes» knuffa någon baklänges. *2)* Vid tävling parvis böra båda så väljas, att de äro nära lika stora, lika tunga och jämnstarka. *3)* Lika övning för båda si-

[1] = Knytnävskamp m. järnbeslagen handske.
[2] Handslag brukas före och efter brottning i England och dess nybyggen.

dor, jfr § 2. — Angående den 1:sta underavdelningen märkes vidare, att stegringsföljden däri är ganska obestämd, ehuru den innehåller både lätta och svåra lekar. I anseende till deras större lätthet att i någon mån kunna bestämmas till *form*, ej blott tid, äro Rr 1 a, 4 a, b, 5 a tjänligast såsom inledningar till alla de övriga. Dock kunna Rr 2, 3 utan men nyttjas i den anförda ordningen, om utrymme, tid o. a. omständigheter medgiva, annars förbigås, jfr § 26. Till alla dessa Rr passa de gemensamma bef.-orden *Kör! Stopp! Loss!* (vilket senare dock är onödigt för vissa Rr); men för somliga Rr måste dessförinnan utg. anbefallas med *Stöd—ställ!* eller *Fatta!* Det förstnämnda bef.-ordet (*Kör!*) plägar ersättas med vissling i pipa e. a. tecken, när flera avdelningar samtidigt nyttja *olika slag* av ifrågavarande övningar, jfr § 25 C. Det är för övrigt självklart, att läraren måste i åtskilligt förfara annorlunda, då han överser ett ringa antal, som göra *samma* övning, och hundradetal av olika utveckling, som dock alla på en gång skola på givet tecken börja och sluta olika övningar. Detta förhållande beror tydligen till en del därpå, att de flesta ur barnens liv lånade eller härledda sätt att kämpa kunna avpassas på ganska olika sätt, synnerligen för de små, jfr anm. till 1:sta underavdelningen. — Den 2:dra underavdelningen fordrar följande försiktighetsmått († 235). Alla skolövningar, som ske *utan motstånd*, kunna verkställas inomhus med indelning *till två*, de övriga med indelning till *tre* enligt ovan. All s. k. »kontrabrottning» († 236) övas förmånligast ute på mjuk, jämn mark, annars med indelning till *tre* eller *fyra*, så använd att en eller två följa uppmärksamt de kämpande för att »taga emot» den fallande, hindra »bränning» o. s. v. För övrigt tillsäges, att segraren bör även söka att fälla motståndaren *varligt* mot marken, jfr ytterligare åtskilliga inskränkningar. I de länder, (Schweiz, Cumberland), där brottning ännu är något annat än en barnlek eller ett tillfälligt ynglinga-upptåg utan ordning, råda många föreskrifter, av vilka blott följande kunna anföras: att i allmänhet fatta djupt ned (således ej raka styva knän), synnerligen en stark stor motståndare, vilken bör gripas hastigt och lågt såsom i benen, men *avhållas* från att få ett fast grepp om livet, jfr Rr 17. Att däremot söka få väl fast (om bröstets underdel) och upplyfta den vigare, mindre, lättare eller svagare. Detta gäller mest om den s. k. *fria brottningen*, där envar söker förekomma den andre i bruket av nedan angivna *tillåtna* grepp.

34.

1. Den s. k. »dragkamp» i roten (i rät vinkel mot ledet) m. kedjestöd, de minsta på flyglarna. Ringa antal, eller hastigt

avbrott (*Stopp!*) innan större oordning uppstår av kedjans avslitning, vilket lättare kan förekommas genom inl. m. fattn. om en smalare stång i stället för grepp om varandras händer.

a) Gång(b)st. Dragn. bakåt. Handledsgrepp, bet. luck., 1:sta i helvändn. *Stöd—ställ!* el. *Fatta!*, varvid foten även ställes fram (jfr tab. 10 Rr 4, tab. 16 Rr 4, 12). *Kör! Stopp! Loss!* o. s. v.

b) Utfall(b)st. Dragn. framåt. *2:dra helt—om! Stöd—ställ!* o. s. v. Begagnas senare ss. svår.

2. »Fyrband» m. enhändig fattn. i en sammanknuten rem. Tillsägelse vilken hand (vänster) begagnas först *Fatta! Kör! Stopp!* o. s. v. Fyra mål kunna utsättas el. flera, XIX. Jfr Rr 8, 13.

3. Jfr tab. 28 Rr 31—33, tab. 29 Rr 19.

4. Dragkamp parvis m. »enskilt» stöd, bet. rot., 1:sta i helvändn.

a) I Gång(b)motst. utg. m. ringstöd, handledsgrepp († 237); »Elkystinda». Begagnas även med »korsringstöd».

b) Utfall(a)st. m. »enhändigt» grepp, (handgrepp el. handledsgrepp) vändande sidan mot varandra, men se åt motsatta håll. Fotspjärn tages mot utsidan av motståndarens fot. XIX.

c) Spjärnmothalvst. m. samsidigt handledsgrepp el. med grepp om *en* hand och *en* fotled i ringstöd. Kan passa för flickor, men nyttjas då vanligen blott kretsande ss. folkleken tab. 28 Rr 32.

5. Räckutfall(b)st. Tryckn. framåt m. vågrätt sträckta armar. Mellan två gränser. Tillse att ingen skuffas mot flor e. a. låg upphöjning.

a) Med axelgrepp († 238).

b) Med grepp i armvecket, jfr nedan Rr 17 *c* († 239), således m. ett slags ringstöd.

6. Dragkamp genom att draga vågrätt åt motsatta håll i ett tåg († 240), kamp mellan två mindre avdelningar, passande för små. *Fatta! Kör! Stopp! Släpp!* o. s. v. Till denna dragkamp kan en gräns (golvspringa) även nyttjas. En förändring är även att lägga linan över en bom e. a. Men aktas då för klämning av fingrarna.

7. »Skjutkamp» genom att låta två hopar skjuta (trycka) vågrätt åt motsatta håll, m. en stång, antalet beroende av redskapets längd o. tjocklek. Till mera liksidighet plägar somligstädes den ändring göras, att *två* stavar begagnas († 241), m. utfallsställn.

8. Dragn. i flankställn. av två (el flera) långa »svansar», vilkas främsta män fatta i ringstöd. De övriga i varje svans fatta varandra bakifrån om livet ss. tab. 28 Rr 33 *a*, tab. 29 Rr 13.

Kan begagnas rem knuten i ring ävensom Nigsitt. utg., även för flickor.

9. Gränslekar, fritt utförda utan bef.-ord. Den »lilla» m. *en* gräns, intet mellanfält. Indeln. göres av ledaren. Inl. åtminstone m. Rr 1 *a*, 4 *a*. — Den »stora» m. *två* gränser, bon och fängelser, ett mellanfält. Kallas bland flickor vanligen »Kungarike».

10. Att »storma»: *a*) Genom stegar el. mellan stänger e. a.; 2—3 anfallande mot 6—10 försvarare. För smärre. — *b*) Över en plint, en bom e. a. upphöjningar. Att genombryta försvararnas led kan även ske utan något hindrande redskap.

11. Bland smärre gossars olika sätt att »leka krig» kunna märkas följande mångfaldigt föränderliga skiftningar av en lika oförgänglig som mångväxlande »typ» fortlevande från alla folks forntid:

a) »Ut ur ringen!» verkställd antingen ss. kungslek till att få en slutlig »herre på täppan» (= King of the castle) el. mellan två stridande hopar på en flor e. a. upphöjning, jfr Rr 14 om »fäkthuden».

b) »Leva rövare» sammansättn. av brottn. och gränslek mellan två stridande hopar, ett mellanfält, två bon, ytterst fängelserna. Fordrar utrymme; passar ej för de minsta.

c) »Kungarike», ss. föreg. m. tvenne anförare. Kan ritas såsom nästföljande Rr. (Grekernas »Basilinda» ungef.)

d) »Fästning» ritad (e. a. avstakad m. två halvringar) i ett hörn m. sitt fängelse innerst. Ävenså två fästningar bekrigande varandra. Uppgiften är att över gränsen intränga och »köra ut» besättningen utan att trängas in i fängelset.

12. »Pinnkamp» parvis, ring omslutande kämparna, om leken sker inomhus. Ute kunna två hopar söka rycka åt sig alla pinnarna (»will you list»); kan även bliva kungslek.

13. Motnigsitt. »Ryckvick» parvis m. en rem bunden i ring. Den förlorar, som släpper, reser sig el. faller, jfr tab. 25 anm.

14. Trängas på en ribba el. en »fäkthud» olika ritad, blott för övade i mindre antal. Aktas för knuffningar bakåt, blott »puttas» m. flathanden; kan förbindas m. pinnkamp, men utan ring; kan även ändras till kungslek.

15. »Halta tokar» m. händerna sammanknäppta till »löst fäste» (ej korsade armar) är att räkna bland farligare lekar. För små begagnas endast inl. ledvis ss. kapplöpn. från vägg till vägg utan samtakt o. stampning; senare ss. tab. 29 med en haltande

hök ss. fasttagare (»diable boiteux»). Dessa vanliga barnlekar hava många avarter som ej kunna kort anföras.

16. Till de i folklivet gamla vanliga oordnade (»valfria») sätt att brottas hör att *befria sig* ur motståndarens famntag (ss. 17 *a* el. samsidigt) genom att »slingra sig lös» el. trycka sig från honom. Till övning föregår fattn. utan motstånd. Således en övergång till följande avdelning; även begagnas att taga fast under motstånd.

Dessutom senare för fåtal åtskilliga bekanta "tag" att öva någon gång tidigare än brottn. Sådana äro att bryta sig ur en ring (= Bull in the ring), jfr Rr 16; dragkamp på olika sätt (jfr Rr 4 *a*, 6) av en större mot två små el. mot en "ryttare", inl. m. tab. 33 Rr 1—4. Att "bryta upp" motståndarens knytnäve eller därur taga en sten e. a. mindre föremål måste ske m. tillsyn, blott enstaka par, jfr Rr 12. Såsom jämviktsövningar flera "konstformer" av ringa värde liknande Rr 4 c, 15, men m. de mest olika fattningssätt, blott för äldre.

---

17. De första skolövningarna till brottn. ske utan motstånd och utgöra egentligen *växling mellan vissa ställningar* m. tillhörande fattningar, som kunna vara mycket olika. De enklaste i gymnastik brukliga ställningar äro följande:

a) Famngr.st. Växelsidigt »livtag»: m. v. (h.) arm under motståndarens enl. de föreskrifter som ovan anföras om ställningen: *Fötter till sida, armar utåt—sträck! Till v. (h.) — böj! Fatta! Loss!* Dessa två sista bef.-ord upprepas oftare för att vinna lystring och för att lugna ivern. De två förra bef.-orden kunna snart avläggas.

b) Famngr.st. Samsidigt »livtag»; endera kämpen får gripa m. *båda* armarna under motståndarens: *Fötter till sida, armar utåt —sträck!* Därefter angives vilkendera får fatta »under». *Fatta! Loss!* o. s. v. Detta grepp användes senare företrädesvis till lyftn. växelvis.

c) Gång(b')st. Växelsidigt »armtag», gripande om armvecken. *Fatta! Loss!* varvid båda återgå till grundställning.

d) Gång(b')st. Skrevtag el. Lårtag, nedom sätet, ämnade till lyftn.; tillägges senare.

18. Övning att från föreg. ställningar m. bibehållet grepp o. m. minsta möjliga ändring av ställningen utföra förflyttningar. I början måttligt hastigt, efter växelräkn., utan motstånd:

a) »Sidomarscher» till v. (h.) från utg. i 17 a—c; små steg i början. *Fatta! Kör! Stopp!* o. s. v.

b) Att vända kretsande om varandra växelvis åt v. o. h., från ntg. i 17 a, b. Slutligen så hastigt som möjligt.

c) Smärre »rättnings-marscher»: endera »kämpen» går bakåt (framåt) från utg. i 17 a, b; den andra följer med. Senare likaledes större flyttn. m. »gardombyte» från N:o 17 c genom den främre axelns måttliga bakåtvridning.

19. Olika sätt att långsamt fälla motståndaren »omkull» utan att denne söker hindra det:

a) Att motståndarna lyfta varandra skiftesvis, i början mycket långsamt från utg. i 17 b, växelräkn. Senare även från utg. i 17 a, d.

b) Att utan »krokben» växelvis lägga omkull motståndaren *bakåt* från utg. i 17 a—c el. *åt sidan* från utg. i 17 a, c, d. Växelräkn. el. angivning m. särskilda ord, som ledaren må utfinna.

20. Efter tillräckligt bruk av föreg. inledningar, verkställda från någon av de i 17 a, b, c anförda utg. intagna på bef.-orden *Fatta!* (*Loss!*), sker brottningen i samma ställningar (N:o 17 a, b, c) ytterst kort på bef.-orden *Kör! Stopp! Loss!* Det näst sista bef.-ordet (*Stopp!*) bör om möjligt avbryta hastigt *innan* någon är fälld. Efter vunnen övning kunna för bruk m. större antal bef.-orden *Kör!* o. *Stopp!* förslå; då även anlopp (2—3 steg) ledvis kan nyttjas, åtminstone för de i N:o 17 a, c angivna utg.

21. »Fri brottning». Envar väljer något av de i N:o 17 a, b, c tillåtna greppen, sakta försiktigt närmande sig motståndaren i avsikt att förekomma hans fria val av det förmånligaste greppet *Kör!* (*Börja!*) *Stopp!* o. s. v. Senare kan även nyttjas brottn. mellan olika starka ss. följande: *a*) En stor mot två små eller flera, livtag, *b*) En starkare m. växelsidig höftf. mot en svagare.

22. Från Ligg., Sitt. el. Kn.st. utg. o. s. v. söka båda att komma upp o. hindra motståndaren († 243). Även tremännings.

23. Gr.sitt. Kämpn., på hel våglina. I början påpassliga stöd å ömse sidor el. knddar. För att minska benägenheten till det enformiga tryckandet o. dragandet, o. tidigare vinna något av all den rikedom i Rr, som denna kamp inbegriper, bör den inl. m. tab. 14 Rr 26 anm., tab. 24 Rr 22—24, 31, samt vidare utbildas genom att tidvis utbyta andra Rr ur samma tabells 2:dra avdeln. el. för yngre nr tab. 26 motsvarande avdeln. m. tab. 14 Rr 26 o. anm. samt tab. 24 Rr 25.

24. Att »välja riksdagsman», lek mellan två (tre) hopar, hör egent-

ligen till föreg. avdelning, men kan ske blott bland mycket övade, synnerligen för de upplyftades djuphopp.

Dessutom kan för de mindre övade begagnas brottn. på tjockare, sänkt bom liknande Rr 23. Till denna avdeln. el. slutet av föreg. kan hänföras flertalet av många andra folkbruk ss. att "spänna krok" det värmländska "skriva" e. a., passande i allmänhet blott för dem som äro nära den fullvuxna åldern.

Egentligen höra de i tab. 34 senare avdelningen upptagna Rr ej till pedagogisk gymnastik, men till militärgymnastik. Ty den förras uppgift säges vara att sätta kroppens krafter under vår egen vilja, den senares att sätta en *främmande* vilja under vår egen († 244). Denna uppfattning instämmer fullkomligt med varningarna († 245) mot att brottas för tidigt, och med rådet att alldeles utesluta de lärjungar, som hava något lidande i hjärta eller lungor († 246) samt bråck. Ehuru det gives en stor mängd av andra ställningar och grepp än de anförda († 247), må blott följande slutligen tilläggas, då nu den pedagogiska gymnastikens gräns redan är överskriden.

Såsom »kontraövning» får ej Rr 17 d (skrevgrepp) begagnas utan två mycket påpassliga »stöd» såsom mottagare, således ej flera samtidigt brottande par. Endast under lärarens omedelbara tillsyn begagnas likaså *enskilt* (ej på led) följande, vilka förr t. o. m. voro *förbjudna* vid denna läroanstalt: 1) Brottas med bruk av »krokben» utomkring motståndarens ben, och »käringkrok» inom detsamma 2) Halsfång eller att »sätta i kammaren». — För övrigt kan det under samma försiktighetsmått vara tjänligt att vuxna ynglingar *lära känna* de konster, varmed en angripare annars kan överrumpla en oförberedd, som ej i rätt ögonblick undviker dem. Till dessa »brottningshemligheter» pläga räknas följande: 1) Växelsidigt fotgrepp. 2) »Dubbelt» knägrepp. 3) Enkelt knägrepp med krokben eller med livtag. 4) Att ränna huvudet mellan fiendens skrev för att kasta honom över ryggen. 5) Grepp om ena armen för att kasta över ena skuldran. 6) Samsidigt nacktag med tillhörande motgrepp för att befria sig. — Till dessas snara lärande är det bäst att i början få en mycket *lätt* motståndare († 248). De göras blott såsom *grepp* d. v. s. skolövning med ett påpassligt stöd bakom den fallande, men ej avsiktligen såsom brottning. Den som för övrigt vill taga kännedom om alla de mer eller mindre hederliga påhitt, som uppfunnits under namn av dylika hemligheter, kan finna åtskilligt därav i Rauber och Rampon, en kort och billig skrift.

* * *

§ 40. Angående sim-Rr hänvisas till de särskilda därom utgivna tabellerna. Rörande övriga tabeller iakttages följande, när och varest sådant kan ske: Till medel att lära undervisa andra användas *avdelningar av tillräckligt skild ålder och utveckling*, såsom antages för bruket av tab. 22, 23, tab. 24, 25, tab. 26, tab. 27. Beträffande sättet att rätt lära känna och att leda en annan till verkställande av någon viss övning (med eller utan medverkan eller motstånd av en annan) fordras, att den blivande läraren *själv först må verkställa* varje dylik övning såvitt, som befintliga utvägar medgiva. I alla ovan anförda fall §§ 17—39 bör detta vara så mycket lättare, enär de antagas gälla för sådana, som äro märkbart underlägsna i utbildning och merendels även i krafter. Den gamla varningen († 249) att ej utan tillräcklig prövning anse något vara för *obetydligt* framträder därvid i hela sin omfattning. — Det motsatta misstaget är berört i §§ 17, 25, 30—32, 35—37, såvitt som utrymmet medgiver. Forngreklands ryktbaraste läkare påminde redan, att »ej all Rr är övning». Den allmänna rörelseläran upplyser, att det »fundamentala» skälet, vartill alla andra kunna hänföras, är alltid följande i fråga om att nyttja, förkasta eller förändra någon övning, allvarlig eller lek: Övningars större och mindre värde beror av deras »korrektiva »kraft; det är större ju större denna är att motverka en viss svaghet eller ett visst kroppsfel (eller flera), ju skadligare detta fel är. Ju flera fel i hållning e. a. en övning framtvingar eller tillåter, desto mindre värde således. *Den ledare, som har kännedom om dessa fel och medlen däremot, vet* vad som bör antagas *eller förkastas. Frågorna, vad bör göras i gymnastik, och huru det bör göras, äro således blott samma fråga i verkligheten. Utan klar och mångsidig uppfattning av fel i utförandet, av de olika felens större och mindre inflytande finnes intet förnuftigt urval, åtminstone intet skäl, intet medvetet »motiv» därtill; och utan detta val finnes ingen ledtråd för stegringen, blott blind reglementarisk lydnad.*

---

§ 41. Framställningen här ovan är riktad till en blivande lärare, och har därvid följts den metod, som utomlands ofta varit kallad rationell, ännu oftare *motsatt* därtill. Blott undantagsvis beröras andra metoder, merendels för att genom motsatser förtydliga och förkorta. Men det gives en massa av böcker, som avhandla gymnastik, eller beröra den.

Därför är det i sin ordning att slutligen för den utgående lärjungen uppgiva några framstående skrifter från detta århundrade,

genom vilka han själv kan utförligare pröva olika metoder. Synnerligen märkvärdiga, utom de tidigare föregångarna Tissot, Vieth, Guts-Muths i förra århundradet samt Pestalozzi (1807), äro följande skrifter: 1) L. F. Jahn's för sin tid utmärkta *Deutsche Turnkunst*, i dess första upplaga 1816 återgivande det s. k. *gamla* Turnen. Gymnastikens *sedliga* villkor, syften och verkan framställas där på ett överlägset sätt i enkel gammaltysk anda. Den boken är numera svår att få i bokhandeln. Den senare upplagan utgiven 1847 är så omarbetad av Massmann m. fl., att den i flera väsentliga hänseenden betydligt avviker från den utmärkte författarens egendomliga uppfattning. Denna upplaga antager därför t. o. m. övningar på led efter befallningsord, således även fristående övningar och åtskilliga enkla ordnings-Rr m. m., som de tyska s. k. turnarna i början förkastade, anseende det vara för *obetydligt, soldatlikt* och *utländskt* samt på dessa skäl främmande för en verkligt god gymnastik av äkta tysk prägel. Såsom en förtjänstfull framställning av denna senare bearbetning kan även anses E. W. B. Eiselen's utmärkta *bilderverk*, vartill vi sakna all motsvarighet, oaktat det ofta påminda behovet därav såsom det enklaste medel till åskådlighet, till undvikande av åtskilliga terminologiska svårigheter o. a. mindre meningsolikheter. — 2) Det svenska *Gymnastikreglementet* stadfästat 1836 (G. R.), innehållande förnämligast de allra enklaste *fria* Rr för soldater utan tillräcklig övningstid, utan redskap och utan föregående övning i skolåren. Därjämte några dubbel-Rr, hopp, kapplöpning m. m. Således blott »linjegymnastik», d. ä. övning ledvis utan redskap. Utom denna väsentliga *lucka* i sagda reglemente, flera gånger påpekad, (mom. 20, 22, 24, 434, 459, 461) har denna bok ansetts driva den »reglementariska noggrannheten», ställningarnas och felens vikt för långt. Jfr ovan §§ 26, 27 om idealismens måtta. I brist på denna ur bokhandeln utgångna skrift kan ses Stjernsvärds utdrag 1843 o. a. senare. Utförligare *beskrivande* framställning om en del av denna metods förråd med åskilliga tämligen goda teckningar ses i D:r M. Roth's skrifter, varibland märkas *Hand-book* 1856 samt *Prevention and Cure of many chronic diseases* 1851. De flesta benämningarna äro översatta från svenskan. De i D:r Neumanns skrifter om denna metod meddelade teckningarna äro i allmänhet dåliga, ävenså beskrivningarna. Jfr i övrigt den lärde Dally's *Cinesiologie* 1857 Paris. — 3) Någon av schweizaren Clias' talrika skrifter 1816—1853, flera utmärkta genom egna iakttagelser och försök. De kunna i viss mening anses såsom en lyckad fortsättning av Pestalozzi och den förtjänte engelske estetikern Austin. De utmärka sig således även genom vackra teck-

ningar och genom upptaganda av åtskilliga »momenter» ur dansskolan och fria Rr. Somliga äro visserligen av teatralisk syftning, men ganska nyktert behandlade, kritiskt och utan begär att öka *variationernas* antal och sammansättning på bekostnad av de lånade »grundformernas» större bestämdhet och överlägsna värde. Genom dessa egenskaper inverkar han fortfarande starkt och vidsträckt; men tyvärr hittills mest på det sätt, att hans efterträdare i Tyskland och Schweiz *övergåvo hans begränsning.* De ville visa sin självständighet genom att gå ända till ytterlighet i motsatt riktning, och så utbildades ur hans måttfullhet det vidlyftigaste system, som någonsin har funnits av lärd fullständighet; dock utan att rätta hans fel, varav några mycket karaktäristiska kunna delvis spåras i folkseden ända från Tuccaro 1599, och ännu råda allmänt i hela västra Europa, exempelvis hans övervägande håg för knutna nävar, underliga framlutade nedsprång, hans allmänna grundsats att börja alla arm-Rr *växelsidigt*, även då detta förfarande ej är enklare, jfr § 25. Hans omedelbare och förnämste efterföljare i Frankrike, spanjoren Amoros, har utgivit en *Manuel de gymnastique* 1830, som i teorien bestämt hyllar en viss kritik, ett *urval* avseende att skilja det nyttiga från det förvånande och konstlade. Detsamma gäller om den förtjänte dansken Nachtigall's skrifter. Ävenså röjer Werner stundom en sådan strävan. — 4) Den i sitt land högt ansedde tyske skolmannen A. Spiess' stora *Turnlehre* 1840—1846 i fyra delar framställande det s. k. *nya* Turnen i dess ursprungliga skepnad, är otvivelaktigt i sitt slag det fullständigaste av alla gymnastiska verk samt i framställningen av varje övning synnerligen kortfattat. En senare upplaga har utkommit. — 5) Densammes *Turnbuch für Schulen* 1847—1851 framställer de begynnande förändringarna i den »nytyska skolan» omedelbart *efter beröringen* med den s. k. svenska skolan och övergivande allmöjlighetens grundsats, i vissa fall tydligen föredragande urvalets. Ehuru i tiden så nära föregående skrift (N:o 4) är den ojämförligt mycket bättre *enligt den här gällande uppfattning*, mera praktisk, innehåller färre besynnerligheter och sammansatta obetydligheter, många vackra iakttagelser i metriskt hänseende m. m., vars förtjänst den nästföljande författaren närmare påpekar, jfr dess Freiübungen. De i denna bok, *Turnbuch* 1847—1851, minskade avvikelserna från den här uppkomna metoden bestå väl fortfarande i att bruka en mängd av »Gelenkübungen», som ej hava nyttjats här; d. v. s. att urvalets olikheter äro föga minskade. Men beskrivningarna äro noggrannare, i synnerhet *rörelsernas*, mindre *ställningarnas*. Den bestämda »militära formen» har i viss mån antagits genom för-

enkling och minskning av de många anförda *möjligheterna*, som förefinnas i det förra arbetets 4:de del om *Gemein- und Ordnungsübungen*. De största kvarstående olikheterna äro dels mindre hänsyn till *korrekta ställningar* och till *fel* vid ställningar m. m., dels i den genomgående övervikt, som fortfarande givcs åt danslika »turer» av flerfaldiga slag och sammansättningar för ynglingars gymnastik. — 6) H. Rothsteins större arbete *Die Gymnastik* 1847—1855 synnerligen »2:ter Abschnitt» innehållande en översikt av ställningarna (med teckningar) och en samling av allmänna gymnastiska satser (rörelselära), grundade på den *dittills* samlade erfarenheten om gymnastikens allmänna förhållande till »organismens lagar», är för övrigt märkvärdig genom sin oväld mellan de olika metoderna, varav han mest närmade sig till den här rådande. Denna boks fel är att vara *för vidlyftig*, att i åtskilliga mindre väsentliga *förklaringar* numera vara föråldrad. Dess förtjänst är (liksom förf:s mindre skrifters) att ihärdigt visa det *enklas* fördelar, behovet av förenkling och bestämdhet samt medlen därtill. Dess syfte är att framställa de allmänna »regler», som över den pedagogiska gymnastiken sprida det ljus, vilket utgick från de i »*medikalgymnastik*» samlade erfarenheter och från de i *estetisk gymnastik* samlade slutsatser om smaken i plastiskt hänseende, om det enklas närhet till det vackra och tydliga. I det *förra hänseendet* var detta syfte att utrota våldsamheter, akrobatism, att införa klarare begrepp om den pedagogiska gymnastikens »korrektiva» enskildheter, att utmönstra det som är overksamt (»nulliteter»), obestämt, sammanblandat av stridande verkningar. I det *senare hänseendet* var syftet att utrota det onödigt fula eller intetsägande, m. e. o. att avskaffa en hop av farliga eller vanställande missbruk, varav gymnastiken led. Bådadera syftade till att efter hand vinna ett *urval* med hänsyn till verkan, till »okulär» enkelhet, till bestämdhet i formen d. ä. till noggrannhet. Denna skrift kunde således ej undgå att vara *kritisk*, att stöta den tidens bruk och fördomar, följaktligen att röna ett häftigt motstånd, synnerligen inom sitt eget land. Detta lyckades så fullkomligt, att hela denna skrift och alla smärre skrifter av samme förf. förklarades av hans landsmän innehålla blott idel »dumheter», utgörande antigen en onyttig »skolmästarevisdom», en löjlig »pedantism» eller *fullkomliga misstag* rakt »stridande mot naturen» och mot allt sunt förnuft, mot fosterlandets ära och välfärd; ehuru samma teoretiska satser, samma skäl, samma erfarenheter, samma varningar o. s. v. *numera* ideligen upprepas av fackmän o. a. uti nyare skrifter om pedagogisk gymnastik, stundom klarare och fullständigare än han, stundom drivande samma

yrkanden ännu längre än han själv i vissa frågor († 250). Jfr Kloss, Lion, Friedrich, Schreber, Schildback, Maul, Niggeler m. fl. av hans strängaste granskare, samt andra omdömen bemötande dem t. ex. av Eulenburg, H. Kayser, van Bouwel, Guttmann m. fl. Dess oundvikliga följd, fastän författaren tvingades att taga avsked från sin befattning såsom föreståndare vid Centralinstitutet i Berlin, blev dels försvinnandet, dels minskandet av de fulaste upptågen, mera måtta och mera uppmärksamhet på »korrekta» ställningars vikt och på fel i övningarnas verkställande, en mycket nogare omprövning m. m. — 7) Av alla de nyssnämnda granskarnas senare skrifter äro A. Maul's *Lehrziehl* 1868 och J. C. Lion's *Bemerkungen über Turnunterricht* de bästa och kortaste. De innehålla frukten av det gamla och nya Turnen, rensade från deras forna fel genom beröringen med den rationella gymnastiken, till vilken de ofrivilligt närma sig ännu fortfarande i *praktiken* mera än i böcker, där *mycket* förekommer, som nu föga eller aldrig nyttjas. De jämförelsevis till den ursprungliga tyska gymnastiken *mycket* enkla korta preussiska »instruktionerna» för soldater äro t. o. m. egentligen blott tabeller, ej beskrivning. — 8) Slutligen H. de Laspée's *Callistenics* London 1865, det nyaste försöket att fylla allmöjlighetens ofantliga avgrund med tillhjälp av åtskilligt tal om smak utan motsvarande handlingar. Därigenom lärorik till detta fruklösa strävandes *åskådliggörande* med teckningar, enär de flesta av däri framställda »coordinationer» äro bäst att *aldrig* nyttja. Det är allmöjligheten i sin nakna sanning utan stöd av en sådan föregångare som Clias' enkla smak — följaktligen blott »system» utan tydliga spår av något *urval*. Även lärorik såsom jämförd med olika karrikerande överdrifter av härvarande metods förkärlek till formens bestämdhet. Berömmes för övrigt av Ravenstein, vars *Volksturnbuch* dock själv är vida bättre enligt här rådande uppfattning. — Såsom »kuriositeter» tjänliga att läsa kunna även anföras: Schreber's *Pangymnasticon*, Dio Lewis' *New Gymnastics* om dubbel-Rr, Pichery's *L'opposant*, J. A. L. Werners *Amöna*, åtminstone för teckningarnas skull. Bland nyaste märkas även Laisné's *Gymnastique classique*, Pape-Carpentier m. fl.

Anmärkningar: † 1, 3, 7, 25, 31, 32, 108 (jfr Fröbel), 126, 174, 179, 181, 234, 244, 249 jämförda med G. G. F. — † 2 jfr Rothstein, Neumann, Eulenburg, Dally, Blundell, Bouvier, Radcliffe m. fl. — † 3, 5, 10, 23, 26, 29 (Rüstüb.), 30, 36, 44, 46, 47, 49, 56, 61—64, 66, 68, 85, 89, 93—100, 104, 105,

Hänvisningar.



